

ఆరోగ్యవార్తబోధిని...

మహాత్మా గాంధీ విరచితము.



ప్రకాశకులు:

ఆంధ్రప్రదేశ్, బెజవాడ.



మ హా త్మ గాంధీ

విషయ సూచిక .

	పుట
ఆంగ్లేయ భాషలోనికి	
పరివర్తించిన వారిజ్ఞాపిక. ౧	
ఆంధ్రభాషాంతరము	
గావించిన వారిజ్ఞాపిక ౩	
ఉపోద్ఘాతము, ౧	

ప్రథమభాగము

౧ ఆరోగ్యశబ్దార్థము ౧	
౨ మానవదేహము. ౪	
౩ గాలి. ౭	
౪ నీరు. ౨౦	
౫ ఆహారము. ౨౫	
౬ మనమొత్త యాహార	
మొన్నిసారులు	
భుజింపవలెను. ౫౫	
౭ శరీరసాధకము. ౬౦	
౮ వస్త్రధారణము. ౬౭	
౯ స్త్రీ సాగత్యము ౭౩	

రెండవభాగము

సులభ చికిత్సలు.	
౧ వాయుచికిత్స. ౮౭	
౨ జలచికిత్స. ౯౦	

	పుట
౩ మృత్తికా చికిత్సలు. ౧౧౦	
౪ జ్వరము, తన్నివారణ	
మార్గములు. ౧౧౪	
౫ మజబద్ధము, గ్రహణి	
కురుపులు, మూల	
వ్యాధి. ౧౧౮	
౬ అగటువ్యాధులు	
(మశూచి) ౧౧౧	
౭ ఇతరములగు నగటు	
వ్యాధులు ౧౨౦	
౮ మాతృత్వము ప్రస	
వము ౧౨౫	
౯ శిశుపోషణము. ౧౩౦	
౧౦ కొన్నియశస్మికోప	
ద్రవములు, నీట	
మునుగుట. ౧౩౬	
౧౧ కాలుడుపుష్టి,	
గాయములు. ౧౪౦	
౧౨ సర్పదష్టము. ౧౪౨	
౧౩ తేలుకాటు. ౧౫౨	
౧౪ ఉపసంహారము. ౧౫౪	



మ హాత్మ గాంధీ.

అంధ భాషాంతరము గావించినవారి

జాపిక .

గాంధీమహాత్ముని “ఆరోగ్యమార్గదర్శని” గ్రంథమునకు ఏ. రామ అయ్యరుగారి యాంగ్లభాషాంతరీకరణగ్రంథ ప్రతియొకటి నా మిత్రులలో నొకరికడగాంచి దాని నామూలగ్రంథముగ జదువగ నందలి యారోగ్యసూత్రముల వివరములును, నూత్నచికిత్సా విధానములును నామనంబు నాకర్షించినందున నీ యమూల్యగ్రంథ మాంధ్రులెల్లరు జదివి యందలి విషయముల చక్కగ గ్రహించి వాని నాచరణములోనికి దచ్చుకొని సంపూర్ణారోగ్య లాభము నందుదురుగాక యని దాని సాంధ్రీకరించితిని. దాని నతిస్వల్పకాలములో నతి వేగమున పూర్తి చేసియుండినందున తరుగ పరిశోధంప నవకాశము చిక్కలేదు. అందుచే కొన్నియు నాయజ్ఞతాదోషమువలన కొన్నియు ప్రమాదము లుండియుండును. వానిని రెండవ ముద్రణమున సవరించుకొనెదను. ఇంగ్లీషు ననుసరించి పాఠ్యమయినంతవరకు ప్రతివాక్యమును భాషాపరివర్తనము గావించితిని. ఎచటనయిన మూలగ్రంథములోనున్న భాషము చక్కగ బ్రకాశము గానిచో నది నాయజ్ఞతయని యంగీకరించుచు దాని మన్నింప మా పాఠకుల బ్రార్థించుచున్నాను.

భ.మిడిపాటి సూర్యనారాయణ.

అంగ్లేయ భాషలోనికి పరివర్తించినవారి

జాపిక.

ఇప్పటి లోకము గాంధీమహాత్ముని పవిత్రనామమును సహాయనిరాకరణోద్యమ సంబంధమున సుప్రసిద్ధముగ నెఱిగియున్నది. ఆరోగ్యము, రోగచికిత్స, మొదలగు విషయములలాగూడ నీమహాత్ముడు ప్రమాణిక గ్రంథకర్తయని తెలిపిన పాఠకు అనేకు లద్భుతగ నవాహినీనిమగ్ను లగుదురు. ఆయన గుజరాతీ భాషలో స్వయముగ నొక యారోగ్యప్రథమబోధిని యను దీని మూలగ్రంథమును వ్రాసియుండెనని మనలో ననేకు లెఱుంగరు. స్వప్నగతాభిప్రాయుడనిగాని, ఆచరణానర్హ విషయములను స్వప్నావస్థ యుం దాకాశమును జూచుచు గ్రహించువాడనియు, నా మహామహుని గూర్చి యోచించువారు మొదటినుండి తుదివరకు కేవలచరణార్హము లగు పరిశోధనలతో నిండియున్న యీ చిన్నిగొత్తమును జదువునపుడు నిశ్చయముగ నా మహనీయునిగూర్చి దురభిప్రాయపడితిమని యనుకొనక మానరు.

ఇట్టి గ్రంథములలో దెలుపబడిన సామాన్యోద్దేశములకును నాతని మహనీయాభిప్రాయములకును మిగుల భేదము కలిగియున్నదనుట నిశ్చయము. అనేక సందర్భములలో నా మహాత్ముని సిద్ధాంతములు వివాదహీనువులుగ నుండును. ఒకానొక తరగతి పాఠకులు వానిని బోక్తుగ నాచరించుటకు యోగ్యములు గావని నిస్సందేహముగ నెంచుచున్నారు. ఆయన నా సిద్ధాంతములలో మిగుల వివాదకారణములయినవి కూడ కాస్త్రబ్ధానమను గుల్ల యిసుకపయిని కట్టిన హర్మ్యమువలెగాక దాదాపు ముప్పది సంవత్సరములు

స్వాంతానుభవముతో బలపర్చబడిన గాథ పరిశ్రమయను స్థిరమగు గట్టి పునాదిపయి నిలిచియున్నది. ఆయన యూహలలో ననేకములు సామాన్య పాఠకు లంగీకరింప జాలరనియు, విశేష గ్రంథావలోకనానుభవములచేతాను గ్రహించిన వానిపై తరు యభిప్రాయముల బ్రకటించుటయను దృఢమగు ధర్మచింత తన్ను పురికొల్పిన ట్లుహించితిననియు తన గ్రంథమును జదివిన పాఠకులలో నధమము కొందరయినను దానివలన బాగుపడినవా రుండక పోరనియును ఆయన స్వయముగ చెలిపియున్నాడు. నేను నట్టి యూహ తోడనే ఇతరులుకూడ నారీతిని లాభము పొందగలరను నాపతో నీగ్రంథము నాంగ్లేయభాషలోనికి పరివర్తింప సాహసించితిని.

దీని మూలగ్రంథము రచింపబడిన గుజరాతీ భాషను నే నభ్యసించిన వాడనుకొను. అందుచే నా గ్రంథము హిందూస్థానీ భాషలోని కిరుపులు భాషాంతరీకరించి యుండిరి. ఆ రెండిటిలో నొకదానినిబట్టి యీ యింగ్లీషు భాషాపరివర్తనము గావించితిని. నేను ప్రతివాక్యమునకు మూలానుసరణముగ పరివర్తన మొనరించియుండలేదు. కొన్నిచోట్ల కొన్ని భాగములనే విడిచి వాని భావమును చెలిపితిని. కాని యొక్కడను యే సందర్భమునను మూలపద ములకు తప్పటర్థములను భావములను చెలిపియుండలేదు. ఈ పరివర్తన మతి తొందరగ జేసియుండుటను, వ్రాసినదానిని తిరుగ చూడ నవకాశము చాల కుండుటను కొన్ని పొరబాట్లుండిన నుండవచ్చును. రెండవముద్రణము చేయ వలసేవచ్చినపుడు వానినెల్ల భద్రముగ నవరించుకొనెదను.

జాతీయ కళాశాల,

తిరుచునాపల్లి,
1921 సం॥రం జూలై.

ఏ. రామాలయ్యుడు.

3 వ పాదము

వివిధ వస్త్రాలంకారములతో నలంకరింపబడిన పాత్రల నృత్యముల గాంచుట కత్యాతురముతో వేచి యుందును. అట్లే మన దేహనిర్మాణము నుగూర్చియు, మన దేహమునందలి యస్తులును, నరములును నెట్లు పెరుగుచుండునో యా విధమును గూర్చియు, రక్తమెట్లు ప్రవహించు చుండునో యది యెట్లు పరిశుద్ధమగునో దానిని గూర్చియు, చెడుతలంపులును, యుద్రేకములును యెట్లు కలుగుచుండునో యా విషయమును మన శరీరమొక భోజనముగనుండగ మనస్సు దరిలేని దూరమున స్వల్పవకాశములలో నెట్లు ప్రయాణము గావించుచుండునో మొదలగు విషయములను గూర్చి తెలియకుండుటకు మనము లజ్జింపకున్నాము. మన శరీరముకంటే మనకత్యంత సన్నిహిత సంబంధియుగు వస్తు వొండొద్దియులేదు, అయినను దానిని గూర్చి మన యజ్ఞాన మతిగాఢముగను, మన యనాదరమతి పూర్ణముగను నున్నది.

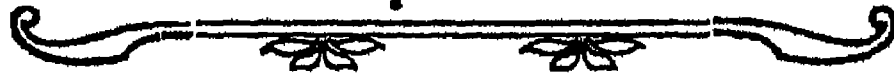
ఈ యనాదరమును విడుచుట మనలో ప్రతివానికిని విధ్యుక్తధర్మముగ నున్నది. తన శరీరమును గూర్చి ముఖ్యములయిన శారీరక సూత్రములను దెలియుట తన విధాయక కృత్యమని ప్రతి మనుజుఁడును గారవించవలెను. మన పాతశాలలయందు శారీరక జ్ఞానబోధనమును నిగ్బంధ పాతముగ జేయవలెను. ఇప్పుడు సామాన్యమయిన గాఢములను, కాలుడుపుండ్లకును నేమి చికిత్స జేయవలెనో మన మెఱుంగము. మన కాలిలో ముల్లుగ్రుచ్చుకొనిన యెడల మన మసహాయులమగుదుము. సామాన్యముగ పాము కరచిన భయభ్రాంతులమగు చున్నారము. ఇట్టి విషయములలో మన యజ్ఞానమెంత గాఢముగనున్నదో మనము యోచించుకొను నెడల మనము లజ్జచేతలవంచుకొనవలసి వచ్చును. ఈ సామాన్య విషయములునుగూడ మనుష్యునకు తెలియకుండునని యూహించుట యసంభవము. కాన యట్టివాని నేర్చుకొన జలఁచినవారు నేర్చుకొనుటకే యీ చిన్న సొత్త ముద్దేశింపబడి యున్నది.

నే నిందు బొందుపరచిన యంశము లిదివరకేవరును జేప్పి యుండనివని యెంతమాత్రము నేను నడిపించుచుండలేదు. ఈ విషయమున వ్రాసిన

యనేక గ్రంథములలోని సారాంశమంతయు నీ చిన్నపాత్రములో నొకచో నిమిడియున్నదని మాత్రము మాపాఠక మహాశయులు గ్రహింపగలుగుదురు. ఈ పాత్రములన్నియును జనివిన యనంతరమున ననేక యులగు పరిశోధనల నతి జాగరూకతతో గావించిన పిదప నేనీ పర్యవసానముల గావించితిని. అట్టి గ్రంథకర్తల భిన్నాభిప్రాయములను, యీ విషయము నిదివర కెఱుంగని వారు గ్రహింపజాలక తడబడకుండు నపాయమునుండి తొలగింపఁబడుదురు. ఇందు కుదాహరణముగ కొన్ని సందర్భములలో నుష్ణాదకము నుపయోగించ వలెనని తెలిపియుండెను. ఇందొకఁ డట్టిసందర్భములలో చన్ని శ్లపయోగించవలసినదని తెలిపియున్నాడు. ఇట్టి భిన్నాభిప్రాయముల నతిజాగ్రత్తతో యోచించి వానిపయి నా యభిప్రాయమును చెలిపితిని. అందువలన మా పాఠకులు మా యభిప్రాయములను సత్యములుగ నమ్ముకొనవచ్చును.

మిగుల స్వల్పవ్యాధులకుకూడ వైద్యసహాయమును గోరు దురభ్యాస మును మనలో ననేకులయు గలిగియున్నాము. క్రమమయిన వైద్యుఁడు దొర కనియొడల కేవలము శాస్త్రజ్ఞానకూన్యులగు వైద్యుల సలహాను గైకొను చున్నారము. మందులేక యేగోగము కుదరనేరదను యపాయకరమగు భ్రమచే పాటుపడుచున్నారము. ఈ భ్రమ మానవజాతి కితర చెడుగు లన్నిటి కంటెను నెక్కుడు యపాయమును గూర్చు నుత్తరవాది యగుచున్నది. నిష్ప్రయముగ మన రోగములు నివారించుట యావశ్యకమై కాని యవి మందుల వలనకుదురనేరవు. ఔషధములు నిష్ప్రయోజనములేగాక కొన్ని యపాయములలో నవి తప్పక ముప్పును గూర్చుచున్నవి. జాడ్యగ్రస్థుఁడు మోషధులను నేవించుట యింటిలోపెరిగిన పెంటకుప్పను కట్టెట్లు కుఱుక ప్రయత్నించుటవలె నంత యవివేకముగ నుండును. మనము దాచి పెట్టినకొలది యది కుళ్ళిపోవుట యతి త్వరితముగ సంభవింపను. మనుష్య శరీరమునగూడ నటులనే యగును. వ్యాధియనగ శరీరావయవములలో జేరి యుం దయినను మరొకచోరినదని న్యభావముదలంపు మందుజాగ్రత్తయై

ఉ పో ధ్వా త ము .



గత యిరువది సంవత్సరములకంటె నధిక కాలము నుండియు నారోగ్యమును గూర్చి మిగుల శ్రద్ధాశుండనయి యుండి యున్నాను. నే నాంగ్లేయ దేశమున నివసించియుండు కాలమున నాహారపానీయముల విషయమున నేను ప్రత్యేకముగ నేర్పాటులను గావించుకొనవలసి వచ్చెను. కావుననే, నాయనుభవము విశ్వాసనీయమని నేను దృఢముగ దెలుపగలను. ఆ యనుభవమునుండి కొన్ని యంశములను గూర్చి నిర్దిష్టములగు తీర్మానముల నేనేర్పరచుకొనియుంటిని. మాపాఠక మహాశయులెల్ల దానిని గ్రహించి లాభమును పొందగలరని వాని నిందు పుకటించితిమి.

వ్యాధిరాకుండ నాటంకపరచుట, యది వచ్చిన పిమ్మట చికిత్సలు చేయుటకంటె మేలయినదను సామెత లోకమున సర్వ సామాన్య ప్రచారములానున్నది. తెలియక పోవుటచేతను, సజాగ్రతవలనను తెచ్చుకొనిన వ్యాధిని చికిత్సగావింప నారంభించుటకంటె నారోగ్య చట్టముల ననుసరించి వర్తించుటవలన నట్టి వ్యాధిని రాకుండజేయుట మిగుల సుకరమును తేను కరమునునగును. ఆరోగ్యసూత్రములను యుక్తముగ గ్రహించుటయే యందరి బుద్ధిమంతుల విధాయకధర్మముగ నున్నది. ఈ సూత్రములను వివరించి తెలుపుటయ యీ చిన్ని పోత్తము యొక్క యుద్దేశమై యున్నది. సామాన్యవ్యాధులలా కొన్నిటికి సర్వోత్తమ చికిత్స పద్ధతులనుగూడ యోచించి యుండు బొందుపరచితిమి.

నరకమును స్వర్గతుల్యముగను, స్వర్గమును నరకసమానముగను మన స్సుచేయుగలదని యాంగ్లేయ కవి వరుణలా నొకడగు మిల్టను కవి శ్రేష్ఠుడు

దెలిసి యున్నాడు. కావున స్వర్గమెక్కడనో మేఘమండలముదాటియును, సరకమెచటనో భూమి కడుగుభాగముననులేదు. “మన యేవమనుస్యాణాంకారణం బంధమోక్షయోః” యను సంస్కృతోక్తినిగూడ నీయభిప్రాయమిడియున్నది. మనుజుని బంధముగాని, మోక్షముగాని వాని మనస్సును బట్టి యుండును. మనుష్యుని యారోగ్య నారోగ్యము లతనియందే యా ధార పడి యున్నదని దీని వలన దేలుచున్నది. వ్యాధి మన కర్మఫలితమెగాక మన యోచనాఫలితముకూడ నగును. మఱుచి, విఱుచి, మహామారి మొదలగు వ్యాధులచే పీడితులగువా రారోగములచే చనిపోవు సంఖ్యకంటె నధిక సంఖ్యగల జను లా వ్యాధులవలని భయముచే మృతిగాంచుచున్నారని యొక సుప్రసిద్ధ వైద్యుడు నుడివియున్నాడు.

వ్యాధి జనించుటకు ముఖ్య మూలకారణములలో నొకటి యజ్ఞత తెలియమిచ్చే మిగుల సామాన్యవ్యాధులకు సయితము భయపడుచున్నాము. స్వస్థమును కలుగజేయు నాందోళనముచే మనము కార్యములను జెరచుచున్నారము. ఆరోగ్య విషయమును బోధించి కేవల ప్రాథమిక ప్రారంభ నూత్రముల సహిత మెఱుంగుండుటచే నయోగ్య చికిత్సలకు పాలుపడుచున్నారము. అశాస్త్రీయ వైద్యుల చేతులలో చిక్కవలసి వచ్చుచున్నది. సమీప వస్తువులకంటె దూరముననున్న వస్తువులనుగూర్చి మనము బాగుగ నెఱిగియుండుట మిగుల నాశ్చర్యముగ వోచును. (అది యెంతయు సత్యముగకూడ దోచుచున్నది.) మన స్వగ్రామమును గూర్చిన వివరములు మనకు దెలియవు కాని యాంగ్లేయ దేశమునగల నదీ, పర్వతాదుల నా ననర్గళముగ నేకరువుపెట్టగలుగుదుము. మన యిండ్లలోని వస్తువుల పేర్ల యినను మనకు బాగుగ తెలియకపోయినను నాకసము నందలి నక్షత్రముల పేర్లనన్నిటిని నతి ప్రయాపముతో రువ్వుపెట్టి వర్ణింప బ్రతుక్తింతుము. మన కన్నుల యెదుట బ్రత్యక్షముగ గోచరమగుచున్న ప్రకృతి వైచిత్ర్యముల కైభవమును గాంచి యానందింప నేరముగాని నాటకకాలలయందు

యన్నది. మందుల సహాయమున నా మురికిని మానసి పెట్టుటకంటే దానిని తొలగింప ప్రకృతి కవకాశమిడిన వివేకముగ నుండును. మందులు నేవరచు వారు స్వభావకార్యముల నినుమడి కఠినములుగ జేయుచున్నారు. కొన్ని ప్రాథమిక నూత్రముల జ్ఞాపకమున నుంచుకొనినయెడల స్వభావకార్యములకు మనము సహాయభూతుల మగుటకు మిగుల సౌకర్యముగ నుండును. ఇందు కుదాహరణముగ లంఘనము చేయుటవలన నట్టిమురికి యొకచో కూడియుండకుండ పోవచ్చును. బహిరంగనాయు ప్రసారితప్రదేశములందు దేహాపరిశ్రమ చేయుటవలన నా మురికిలో కొంతభాగము చెమటరూపమున తొలగిపోగలదు. ముఖ్యావసర మొకటిగలదు. అది మన మానసముల కఠినమయిన నిగ్రహములో నుంచవలెను.

2. కమారొక నీసామందును యింటిలో నుపయోగింప నారంభించినది మరివిడవకుండ నుపయోగింపబడుచుండును సరిగదా, దానివెంబడి కొకటి తరువాత నొకటిగ నెడతెగకుండ నా మందునీసాలను వాడుచునే యుందురని యనుభవమువలన మన మెఱిగియున్నాము. నిరంతర నౌషధ నేవను గావించుచుండినను జీవితకాలమంతయు నెద్దియోయొక వ్యాధిచే బాధితులగు మానవుల నసంఖ్యాకుల గనుచున్నారము. వారు నేడొక వైద్యుని చికిత్సయందును రే పింకొకని చికిత్సయందును నుందురు. ఆ రోగమును నిర్మూలముగ కుదుర్చు వైద్యునికొరకు తమ జీవితకాలమంతయు వ్యర్థముగ వెదకుచుందురు. హిందూదేశమున కొంతకాలముండి యిప్పుడు కీర్తి శేషులయిన న్యాయమూర్తి నీ వెనుదొరగారు “శారీరకవిషయముల నించుకొని యెఱుంగని వైద్యులవలన వాని గుణాగుణముల నించుకొనిన తెలియని మూలికలు ప్రయోగింపబడుట జూడ నిజముగ నాశ్చర్యకరముగ నున్నదని చెప్పియుండిరి. పాశ్చాత్య వైద్యవిద్యాపారగులలో ననేకులీ యభిప్రాయమునె యిప్పుడును పడుచున్నారు. ఇందుకు దృష్టాంతముగ “నౌషధ శాస్త్రము చాలవరకు కేవల మనుహచేతనే యేర్పడినదని” సర్ అష్టీరూపరు

దొరగా రంగీకరించియున్నారు. “రోగములవలనకంటె మందులవలన సకల
కులు మృతినొందుచున్నారని జేకరు ప్రాంకు మొదలగు వైద్యవిద్య
పారంగతు లంగీకరించియున్నారు. “యృద్ధము, త్రామము, అంటువ్యాధులు
యీ మూడును వేకీభవించి కలుగజేయజాలని యపాయమును మందుల
కలుగజేయగల”వని మేసనుగుడో అను వైద్యపండితుడు చెప్పసాహసించెను.

ఏ యూరనుగాని వైద్యులసంఖ్య హెచ్చినకొలది రోగవ్యాప్తి యి
కమగుచుండును. అధమాధమములగు వాగ్రాపత్రికలయందు సహితము మ
యే విషయములు లేకున్నను, అశాస్త్రీయకాషధ ప్రకటనలతో నిం
యుండునంతి మూలికల యవసరము విశాలవ్యాప్తి కలిగియున్నది. మనము
రెండు మొదలయిదురూపాయలవరకు ఖరీదునిచ్చి కొనుచున్న పూర్తి
సాల్పు సిగరెట్ల సీసాలలోని మందు ామందుల తయారుచేయువారికి కా
మొదల ణావరకు గిట్టుబడి యగుచున్నవని యీమధ్య నూతనముగ వెలువడిన
నిర్దిష్టావధ గ్రంథములవలన దెలిసికొంటిమి. అందు చేర్చబడు వస్తువుల
కూటము నతి రహస్యముగ ఖలాపేక్షచే దాచియున్నారనుటలో ‘వాశ్చర్య
మేమున్నది’

కావున వైద్యసహాయాపేక్ష యెంతమాత్ర మనవసరమని మాపాఠకు
లకు మేము నిశ్చయముగ నొక్కి చెప్పుచున్నాము. అయినను వైద్యులను
మందులను బొత్తిగ విడిచిపెట్టి నిష్టములేనివారికి మే మిట్లుపదేశించుచున్నా
ము “సాధ్యమయినంతవరకు మీ యాత్మల నోరిమిగలవిగ నుంచుకొనుడు.
వైద్యులకు శ్రమయీకుండవలెను. ఏకాగ్రణముచేతనయిన వైద్యసహాయ
పేక్ష కలుగునెడల మంచి వైద్యుని సంపాదించుకొనుచు. ఆపయిన యాయ
చెప్పిన విషయముల ఖచితముగ నవలంబించుడు. అతడు మిమ్ము ప్రబోధించ
వర కింకొక వైద్యుని బిలువవలదు. మీ రోగనివారణ మంతయు కేవలము
వైద్యుని వేతులలో లేదని యన్నిటికంటె బాగుగ జ్ఞాపక ముగియవలెను.

ఇట్లు,
యస్. జే. గాంధీ.

ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

ప్రథమభాగము.

మొదటి ప్రకరణము.

ఆరోగ్యశబ్దార్థము.

చక్కగ భుజించి స్వేచ్ఛగ దిరుగుచు వైద్యసహాయ మపేక్షించకుండు మనుజు నారోగ్యవంతునిగ సామాన్యముగ నూహించుచున్నారము. కొంచెము నిదానించి చూచిన నీయూహ సరికాదని తోపకమానదు. స్వేచ్ఛాహార విహారులుగ నుండియు, రోగపీడితులుగ నుండువా రనేకులు గన్పట్టుచున్నారు. అట్టివా రారోగ్యవంతులని భ్రమ జెందుచున్నారు. వా రావిషయమును యోజించుట యందు మిగులవిముఖులయి యున్నారు.

నిజముగ నీవిశాల ప్రపంచమున నెచ్చటను సర్వపూర్ణారోగ్యవంతులు మందునకైన గనరాకున్నారు.

నిరోగ శరీరమున నిర్మలాత్మకల మనుజుడే నిజమయిన పూర్ణారోగ్య వంతుడని నొక్కి వక్కాణింప నగును.

శరీరమానసములకు గల యన్యోన్య సంబంధము మిక్కుటము. వానిలో నెద్ది క్రమముతప్పినను శారీరక తత్వమంతయు బాధ జెందును. గూలాబీ పుష్పముయొక్క నిర్మాణమును గూర్చి యోజింతము. పూవునకును దావికిని నెట్టిసంబంధము కలదో యట్టి స్వాభావిక సంబంధమే శరీరమునకును మనస్సు లేక యాత్మకును గలిగియున్నది. పుష్పములకు బ్రధాన సారమగు సారభమును గలిగియుండని కతమున కృత్రిమములగు కాగితపు పూలనుగాంచి నిసర్గమనోహర కుసుమములుగ నెంచజాలము. అట్లే స్వేచ్ఛాహృదయమును, ఘనమగు యోగ్యతయును గలిగిన మనుజునే మనము నైసర్గికముగ గౌరవింతుము. కాని కేవల దేహదార్ధ్యము మూత్రము కలవాని నాదరింపము. దేహాత్మలు రెండును బ్రధానములే. కాని యాత్మ దేహము కంటెను ముఖ్యమయినది. ఏమనుజుని గుణవిశేషము స్వచ్ఛముగాకుండు, నట్టి మానవుఁ డారోగ్యవంతుఁడు కానేరఁడు. ఆమయ సహితమగు మనస్సుతో గూడియుండు దేహము రోగపూరితముగ నుండుచు గాని యన్యమెట్లగును? కావున సద్గుణ విశిష్టమగు యోగ్యతయే యారోగ్యమునకు మూలాధారమని యారోగ్యశబ్దమునకు చాస్తవార్థమును దెలుపవలసి యున్నది. అన్ని దుర్గుణములును, దురాలోచనలును దుర్విషయోద్వృత్తులును, వ్యాధియొక్క రూపభేదములని చెప్పవచ్చును.

పైని తెలిపిన విధమున చక్కగ యోజించిన పిదప నీవ ర్యవసానమును దెలుపనగును.

ఏమనుజుని దేహము చక్కగ నేర్పడియుండునో, యెవ్వని
 దంతకర్ణనాసికాదులు యుక్తస్థితి నొప్పియుండునో, యెవ్వని
 నాసారంధ్రములు దుర్మలదూరములో, యేనిశరీరము దుర్గంధ
 రహితమై చక్కగ చెమ్మటబట్టుచుండునో, యేనరునిముఖ
 వివరము దుర్వాసన లేక యుండునో, యే మానవుని కరచర
 ణాద్యవయవములు తమ నియమిత కృత్యముల చక్కగ నెర
 వేర్ప సమర్థములో, యేపురుషుఁ డతి స్థూలముగగాని యతి
 కృశించిగాని యుండకుండునో, యెవ్వని మానసేంద్రియము
 లనిశ మాతనికి స్వాధీనములై యుండునో, యట్టి మనుజోత్త
 ముఁడె సంపూర్ణారోగ్యవంతుఁడు. అట్టి యారోగ్య సంపాదన
 మతి దుర్బలమని మున్న తెలిపియుంటిమి. ఎట్టెట్టా సంపా
 దింపగలిగినను ధాని నిలుపుకొనుట మిగులదుస్థరము.
 మనము నిజమగు నారోగ్యలాభమును గాంచకుండుటకు
 ముఖ్యకారణము మన తలిదండ్రు లారోగ్యవంతులు గాకుండు
 టయె. జననీజనకులు సంపూర్ణారోగ్యవంతులగు నెడ వారి
 సంతతికూడ నన్నివిషయముల యందును వారిని మీరి యుం
 దురని యొకానొక ప్రసిద్ధ గ్రంథకర్త తెలిపియున్నాఁడు.
 సంపూర్ణారోగ్యవంతుఁడు మృత్యువునకు వెరవనగత్యము
 లేదు. మనమెప్పుడును మృత్యువునకు వెరచుచుండుటకు
 గతమెద్దియన మనము పూర్ణారోగ్యదూకుల మగుటకంటె
 పేరేదియునులేదు. ఏదెట్లున్నను, సంపూర్ణారోగ్యవంతుల
 మగుటకు తగుయత్నమును గావించుటయే మన ముఖ్య
 ధర్మము. కావున నట్టి యారోగ్య మెట్లలవడును? అలవడిన

పిదప దాని శాశ్వతముగ నెట్లు నిలుపుకొనదగు? నను విషయముల నికనీ చిన్ని పాత్రమున విచారింప బూనితిమి.

రెండవ ప్రకరణము

మానవదేహము.



ప్రపంచమంతయును పృథివ్యప్తేజోవాచురాకాశములను పంచభూతాత్మక మయినది. మన శరీరముకూడ నట్లే. మానవశరీర మొకవిధముగ సూక్ష్మప్రపంచము వంటిదిగాన స్వచ్ఛమృత్తికయు నచ్చోదకమును దీప్తాగ్ని లేక సూర్య కాంతియును నిర్మలవాయువును విశాలాకాశముల యుక్త పరిమాణములుజేరి పంచభూతాత్మక మగుచున్నది. ఈభౌతిక భాగములలో నేది తగ్గినను శరీరమున కస్వస్థతకలుగును. శరీరము రక్తమాంసములతోడను శల్యవర్మములతోడను గూడియున్నది. ఎముకలు శారీరక పంజరాగములుగనున్నవి. శల్యములు లేకుండిన మనము తిన్నగ నిలువలేము. ప్రక్కలకు మెలగజాలము. శల్యములు శరీరమందలి మార్దవభాగముల రక్షించును. ఇట్లే తలపునుక మెదడును, ప్రక్కపైములు హృదయ శ్వాసకోశములను రక్షించుచున్నవి. మానవదేహమున నిన్నూట ముప్పదియేనిమిది యెముకలున్నవని వైద్యవిద్యా విశారదులు లెక్కించియున్నారు. ఎముకలమీదిభాగము కఠినముగను క్రిందిభాగము మృదువై పల్లవము

గలిగియుండును. రెండుయెముకల్ల మధ్యనున్న సంధిబంధములు మూలగువలె నుండును. దానినిగూడ మెత్తని యెముకగ నెంచియున్నారు. దంతములనుగూడ నెముకలుగనె పరిగణించి యున్నారు.

కొన్నితావులనున్న మాంసమును ముట్టుకొనిన నది బిరుసుగను సాగునదిగను దోచును. ఈమాంస భాగమునె నరము (Muscles) లందురు. మన బాహువులను ముడుచుట, చాచుట, దవడల నాడించుట, కన్నల దెరచుట, మొదలగు పనుల గావింప శక్తికలుగజేయున వీనగములే. స్నేహావయవముల (Organs of Perception) నియమిత కార్యములను గావింప సాధనము లీనరములే.

మాంసవ శరీరనిర్మాణము నంతను దెలుపుట కీ చిన్ని పొత్తమున నవకాశముండదు. అదియట్లుండ నీ గ్రంథకర్తకా నిర్మాణ విషయజ్ఞానముకూడ చాలినంతలేదు. ప్రధానాంశముతో తృప్తి నొందుటయ మాయ ద్వేశము.

శరీరావయవములలో ముఖ్యావయవము పొత్తికడుపు (Stomach). ఒక్క నిమేషకాలమయినను పొత్తికడుపు పనిచేయ కూరకుండెనేని శరీరమంతయు మృతిగాంచును. భుజించిన యాహారమును జీర్ణముగావించి శరీరమునకు బలముగలుగజేయుటయు పొత్తికడుపు చేయు పనియై యున్నది. రెయిలుబండ్ల వరుసకును నావిరియంత్రమునకు నెట్టి సంబంధముగలదో యట్టిసంబంధమునే శరీరమునకును పొత్తికడుపునకును గలదు. గర్భాశయమున బుట్టి జీర్ణద్రవము (Gastric Juice),

భుజించిన యాహారమునందలి బలమగు పదార్థముల జీర్ణింప జేయుటకు సాయపడును. జీర్ణము కాగా మిగిలిన పిప్పిని చుట్టు లుగ గర్భమున నుండు పేగుల (Intestines) మూలమున మలమూత్రరూపముగ వెలికి ద్రోయబడును. గర్భాశయము యొక్క యెడమ భాగమున స్ప్లీహ (Spleen) యున్నది. ఆ గుహకు కుడిభాగమున పిత్తకోశము (Liver) కలదు. రక్తమును శుద్ధిచేయుటయును జీర్ణసాధనమగు పిత్తద్రవమును వెలువర్చుటయును వాని ధర్మములు.

ప్రక్కటెములచే మూయబడిన పల్లపుప్రదేశమున హృదయము ఊపిరితిత్తులున్నవి (Heart & Lungs). రెండు యూపిరితిత్తులకును నడుమ కుడిదానికంటె నెడమతిత్తినంటి హృదయకమలమున్నది. నక్షమున మొత్తముపై నిరువది నాల్గెఱ్ఱములుకలవు. అయిదు ఆరు ప్రక్కటెముకల నడుమ హృదయవ్యాపారము గననగును. ఊపిరితిత్తులు వాయు నాళము (Wind-pipe) తోఁజేరియున్నవి. మనము సీల్చెడు గాలి వాయునాళము ద్వారా యూపిరితిత్తులలోఁ బ్రవేశించి రక్తమును శుద్ధిచేయును. ముఖ బిలములోపలినుండి యూపిరిని బీల్చుటకంటె నాసారంధ్రములగుండ బీల్చుట బ్రధానకార్యము. శరీరసంబంధమయిన సర్వకార్యములును రక్తవాహికల పయి నాధారపడియున్నవి. శరీరమున కాహారము నమర్చునది రక్తమే. అదియే యాహారమునుండి బలమునిచ్చు పదార్థములను గ్రహించును. గర్భనరములనుండి మైన యాహారసంబంధమగు పిప్పిని వెలికి ద్రోయును. పిత్తురే దేహ

ము నుష్ణముగ నుంచును. రక్తము శరీరమందంతటను రక్త నాళములు (Aurtories), సిరలు (Viens) గుండా ప్రవహించుచుండును. నాడి చలనమునకు రక్తమే మూలకారణము. సాధారణముగ నారోగ్యవంతుడగు యావ్వనుని నాడి నిమిషమునకు డెబ్బదియైదు సార్లు కొట్టుకొనును. బిడ్డలనాడి వేగముగను వృద్ధులనాడులు మెల్లగను కొట్టుకొనుచుండును. రక్తమును శుద్ధముగ జేయు ముఖ్యసాధనము గాలి. రక్తప్రవాహము శరీరమంతట నొకసారి చుట్టివచ్చి యూపిరితిత్తుల (Lungs) లో బ్రవేశించును. అప్పుడది కలుషితమై విషపదార్థమిశ్రితమై యుండును. మనము లోపలకు పీల్చెడు గాలి యందున్న ప్రాణవాయువు (Oxygun) ఆ రక్తమును పరిశుద్ధము గావించును. అందుండు ప్సగాలి (Nitrogen) యారక్తము నందలి విషపదార్థముల హరింపజేసి నిశ్వాసమూలమున వాని వెలికిద్రోయును. ఈవిధానము శరీరమున నెడతెగక సాగుచుండును. ఇదియే శరీరమున జరుగు ముఖ్యధర్మములలో ముఖ్యమైనది. దీనికి వాయువే మూలాధారము. కాన నట్టిగాలిని గూర్చి వివరముగ నింకొక ప్రకరణమున దెలుపుచున్నారము.

మూడవ ప్రకరణము.

గాలి.

మనుష్యజీవితమున కత్యవశ్యకములగు వాయు జల హారములు మూడిటిలో మొదటిదియు ముఖ్యమయినదియు

గాలియని తెలుపకతీరదు. కావుననే భూతదయాళుడగుపరాత్పరుడు దానినేలైడ కొల్లలుగను నతిసుకరముగను నలవడునట్లు సృజించెను. అయిన నిప్పటి నాగరకతావిశేషమువలన పరిశుభ్రమగు వాయువుకూడ కరువగుచున్నది. మంచిగాలిని పీల్చవలయుననిన పట్టణనివాసమును వదలి వ్రయప్రయాసములకు లోనైయుండవలయును. బొంబాయి పురజనులు మాదెరానుకు బోయిన నారోగ్యమును గనుచున్నారు. వారే మలబారుకొండలకు పోయిన మఱియు నెక్కు డారోగ్యవంతులగుదురు. వారా యూళ్ళకు ధనవ్యయములేక పోగలరా? పోజాలరు. కావుననే పూర్వకాలమున ధనవ్యయములేక పరిశుద్ధవాయువును స్వేచ్ఛగా పీల్చకలిగిన ట్టికాలమున స్వచ్ఛవాయువును స్వేచ్ఛగ బీల్చజాలకున్నామని చెప్పిన యథార్థవిరుద్ధము కానేరదు.

వ్యయప్రయాసములు లేకుండ పరిశుద్ధవాయువును సంపాదింపగలిగినను లేకున్నను, పరిశుద్ధవాయువులేక మన జీవితముల నిలుపజాల మను విషయము నిర్ధారణమై యున్నది. రక్తము శరీరమంతటను చుట్టి స్రవహించుచు నూపిరి తిత్తులంజేరి పరిశుద్ధమై మరల బ్రవహించుచుండును. అపరిశుద్ధ వాయువును నిశ్వాసరూపమున వెలిబుచ్చుచు నుచ్ఛ్వాసరూపమున బరిశుద్ధమగు ప్రాణవాయువును లోగొందుము. ఆ ప్రాణవాయువు రక్తశుద్ధి జేయును. ఈ యుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసవిధాన మనిశము సాగుచుండును. ఇదియే మనుష్య జీవితమునకు ముఖ్యధారమని మున్నే తెలిపియుంటిమి.

మనము నీటిలో మునిగిపోయినపుడు మన శరీరమందలి యపరిశుద్ధవాయువును పైకి విడుచుటకును బయటనుండు పరిశుద్ధవాయువును లోనికి బీల్చుకొనుటకు నశక్తులమగుటచే మనము చనిపోవుదుము. నీటియందు మునిగెడువారు నీటియడుగు భాగమువరకు మునిగెడు గంట (Diving bell) యనుదాని సహాయమున నడుగునకు బోయి నీటిమట్టమునకు పైవరకుఁ దెడు గొట్టముద్వారా మంచిగాలిని పీల్చుచుందురు. కావుననే వారు నీటియడుగుననుండి చాలకాలమువరకు పనిచేయగలరు.

ఎవ్వడును నైదు నిమిషములకాల మయినను గాలిలేక బ్రతుకజాలఁడని పరిశోధకులు తమ శోధనలవలన గ్రహించియున్నారు. మూర్ఖురాండ్రగు తల్లు లజ్ఞానముచే తమబిడ్డల తొమ్ముల కదిమి గట్టిగ పట్టుకొను నపు డా బిడ్డ కూపిరాడక మృతినొందెనని కొన్నిగాధల నప్పడపుడు తరుచు వినుచున్నారము. మురికినీటిని త్రాగుటయు మురికికూడు గుడుచుటయును మన మెట్లొల్లకుందుమో యట్లే యపరిశుద్ధ వాయువును బీల్చుటను మనమంగీకరింపరాదు. మనము తినెడు యన్నముకంటెను త్రాగెడు నీటికంటెను మనము పీల్చెడు గాలి విధిగ నెక్కుడు యపరిశుద్ధముగ నుండును. మనమెల్ల రము కన్నల కగుపడు పదార్థములనే పూజించువారముగ నున్నారము. మన కన్నలయెదుట గాంచగలుగునట్టియు తాకదగునట్టియు పదార్థములనే కనను ముట్టను వీలుగాని వస్తువులకంటె ప్రాముఖ్యముగ నెంచుచున్నారము. గాలి కన్నలకగు

పడని పదార్థమగుటను మనము పీల్చెడు నపరిశుద్ధవాయువు వలన గలుగు కీడులను దెలియజాలకున్నారము.

పరులు తిని విడిచిన యెంగిలిని దినుటకును నితరులు కరచిపెట్టుకొని త్రాగివిడచిన పాత్రములోని యెంగిలిసేరును ద్రావుటకును ముందు మనమెంత యోజించుచుండుము. ఇతరులు కక్కిన కూడును గుడుచుటకును ఉమిసిననీరు గోలుటకును లజ్జావిహీనుఁడు సహిత మంగీకరింపడు. ఆకలి దప్పలచే జావనున్నవాఁడు సయిత మందు కొడంబడడు. మనము పీల్చుగాలి యొరుల నిశ్వాసపవనముగాన నపరిశుద్ధమగు విష వాయువని గ్రహింపజాలనివారు మనలో నెందరున్నారు? అట్టి వాయువును లోపలకు బీల్చుటన మనము చేసిన పదార్థమును దినుటకంటె తక్కువ యాశ్చర్యకార్యము కానేరదు. ఇరుకుగదులలో తలుపులు మూసికొని గంటల కొలది కూర్చొనుచు నిద్రించుచుండు మనుజులు తామును తమ మిత్రులును తాము నిశ్చయించిన యపరిశుద్ధ వాయువునే మఱల మఱల బీల్చుచుండుట జూడ యెంతోవింతగనుండును. గాలి మిగుల తేలికయినదియును, నలుమూలల చెదిరి యుండునదియును, మిగుల సూక్ష్మరంధ్రములగుండ నయిన చొచ్చుకొని పోవు స్వభావము గలదియునునై యుండుటచే మనుజులు మిగుల నదృష్టవంతులుగ నున్నారు. తలుపులను గవాక్షములను మూసియుంచినను గోడలకును ఇంటికప్పు నకును నడుమ సాధారణముగానుండు చిన్న యవకాశము మూలమున బయటనున్నగాలి లోపల బ్రవేశింప యత్నిం

చును. అందువలన నట్టి గదులలో నిద్రించువారలు కేవల విషమిశ్రితమగు నపరిశుద్ధ వాయువునే పీల్చి నగత్యముండదు. మన నిశ్వాసపవనము వెలుపలినుండి వచ్చిన గాలితో మిశ్రితమై ప్రకృతియందెల్లపుడు జరుగుచున్న యొకానొక శాస్త్రీయ విధానమున తిరుగ పరిశుద్ధ వాయువుగ మారును.

జనులలో స్త్రీపురుషాదు లనేకులు బలహీనులును వ్యాధిపీడితులునగుటకు గారణము నిపుడు మనము తెలిసికొనగలిగితిమి. నూటికి తొంబదితొమ్మిండు రోగబాధితులుగ నుండుట కీయపరిశుద్ధ వాయువు హేతువని ఘంటాపథముగ బలుకుట కెంతమాత్రము సంశయముండనేరదు. రోగవిముక్తికిగాను బహిరంగ ప్రదేశములలో ధారాళముగ పరిశుద్ధ వాయువు ప్రసరించెడు చోట్ల పాటుపడుచుండవలెను. ఏ వైద్యుఁడుగాని పరిశుద్ధవాయువు కలుగజేసెడు గుణముకంటె నెక్కుడు యారోగ్యమును గూర్చలేదు. చెడుబొగ్గువేసిన యెడల నావిరియంత్రము పాడైపోవునటుల నపరిశుద్ధ వాయువు పీల్చుటవలన నూపిరితిత్తులు చెడిపోయి క్షయ రోగమును బుట్టించును. క్షయరోగపీడితుఁ డనిశము దివారాత్రము లిరువదినాలుగు గంటలకాలమును గూడ బహిరంగ వాయుప్రసారిత ప్రదేశములలో నుండుటయే మిగుల సుకరమగునట్టియు గుణమిచ్చునదియు నగు సిద్ధక్రియయై యున్నది.

మనము వాయువు నెల్లు పరిశుభ్రముగ నుంచగలమో తెలిసికొనుట ముఖ్యమైనపని. ప్రతి బిడ్డకును సంగతులు గ్రహింపగల శక్తి గలిగినతోడనే పరిశుద్ధవాయువు యొక్క

విలువను గూర్చి వానికి నేర్పవలెను. ఈ పోత్తము చదువరు లిందలి గాలిని గూర్చిన స్వల్పవిషయములను బోధపరచుకొన శ్రద్ధపుచ్చుకొని ఆ జ్ఞానము ననుభవములోనికి తెచ్చుకొనునెడల తమ బిడ్డలకు బోధించుచో గూడ నట్లే చేయును. అట్లు గావించినచో నే నమితోత్సాహి నగుదును.

వాయువు నపరిశుద్ధము చేయుటలో మన మరుగుదొడ్లు ముఖ్యకారణములు. ఆ దొడ్లను మురికిగ నుంచుకొనుటవల్ల కలుగు విశేషాపాయములను గ్రహించియున్న వారత్యల్ప సంఖ్యగల వారుగ నున్నారు. కుక్కలు పిల్లులు మొదలగు ఋద్రజంతువులు సహితము తమ గోళ్లతో చిన్నగోతులను దీసి యందు మలవిసర్జనచేసి దానిని మట్టితో గప్పచున్నవి. ఇప్పుడంగీకరింపఁబడియున్న వాయుమార్గములు లేనిపట్ల మనముకూడ నట్లేచేయవలెను. మరుగుదొడ్డిలో నొకయినుప తొట్టె యందు గాని మట్టికుండయందుగాని బూడిదె లేక పొడిమట్టినిపోసి నిలవయొంచవలెను. దొడ్డిలోనికిపోవువారు మలవిసర్జనానంతరమున దానిపై బూడిదనుగాని మట్టినిగాని బాగుగ కప్పవలెను. అట్లొనర్చునెడల దుర్వాసన యుండదు. దానిపై నీగలు వాలి దాని మాలిన్యము నితరులకంటించ వీలు గాకుండును. ఘ్రాణేంద్రియపాటవముగల ప్రతిమనుజుఁడును దుర్వాసనల కెంతమాత్రమలవాటుపడనివాడును గాలిలో వెల్లుడి యుండు మురి వస్తువుల నలన బెలువడు దుర్వాసనలెంత దుష్టములుగ నుండునో బాగుగ తెలియ గలఁడు. మన యాహారమున మలము కలిసి యున్నదను యాహారమునకు కలిగిన

తోడనే వెలపరము కలుగును. కాని యట్టి దూర్వాసనచే దుష్టమయిన గాలి నెడతెగక మనము పీల్చుచుందుము. పై రెండు విషయములలో నొకటి కొకటికి భేదమింతయు లేదని విస్మరించు చున్నారము. అం దొకటి దృశ్యము, రెండవది యదృశ్యము. ఇంతకుమించిన భేద మేమియును లేదు. మన మరుగు దొడ్లను మిగుల శుభ్రముగను క్రమముగను నుంచుకొన జూచుచుండవలెను. వానిని మనము స్వయముగ దుడుచుకొనిన నసహ్య పడుదుము. కాని మురికిదొడ్ల నుపయోగించుటను గూర్చి మనము నిజముగ నసహ్యపడ వలసి యుండును. మన శరీరమునుండి వెలువడిన మురికిని మనము స్వయముగ తొలగించుటవలన నేమి యపాయము గలదు? దాని నితరులు తొలగించునపుడు మనకించుకేని లజ్జ పొడము కున్నది. దొడ్లను తుడుచు పనిని మనము స్వయముగ నభ్యసించి మనబిడ్డలకు కూడ నేర్పవలె ననుట కేవిధమైన యభ్యంతరములును గనరావు. ఈ మురికిపదార్థమును తొలగించి రెండడుగులు లోతుగల గోతిలోనికి ద్రోచి దళసరియగు మట్టి పొరతో గప్పవలెను. మనము బాహ్యమునకు బోవు సెడల మన కాళ్లతోను చేతులతోను చిన్నగోయిని త్రవ్వి యందు మలవిసర్జనచేసి పిదప దానిని మట్టితో గప్పచుండవలెను.

విచక్షణలేక నన్నిచోటుల మూత్రము విడుచుట వలన మనము గాలి నపరిశుద్ధము చేయుచున్నారము. ఈ దురలవాటును పూర్తిగ విడిచి పెట్టవలెను. మూత్రవిసర్జనమునకై ప్రత్యేకములము నియమితమై యుండనియెడల, నింటికి దూర

ముగనుండు నొక పొడినేలకేగి యట మూత్రమును విడిచి
దానిని మంటితో గప్పవలెను.

ఈ మురికిని మిగుల లోతుగల గోతులలో ద్రోయ
రాదు. అట్లానర్చిన నది సూర్యుని వేడిమికి దూరమగును.
ఆ మురికి భూగర్భమున బ్రవహించు నీటినికూడ పాడు
చేయును.

ముందరి వాకిళ్ళలోను వసారాలలోను విచక్షణలేక
నుమియు నభ్యాసము మంచిదికాదు. క్షయరోగుల యుమ్ము
లపాయకారులు. అందలి విషక్రిములు గాలిలోని కెగిరి యూ
పిరి బీల్చునపుడు మునుజుల గర్భముల బ్రవేశించి రోగవ్యా
ప్తికి దారి చూపును. మన మిండ్లలో పీకిదానుల నుంచుకొన
వలెను. వెలుపల దిరుగునపుడు ద్రోవలలో నుమియవలసి
వచ్చినపుడు పొడిమన్నుగల తావుల నుమియవలెను. అట్లు
మియుటచే నామట్టి యాయుమ్మి నార్చును. గాన యెట్టి
యపాయము బుట్టనేరదు. క్షయరోగి కుండీలో నుమియ
వలెను. క్రిమిహారాషధముల నుపయోగించవలెను. అతడు
పొడినేల నుమిసినను వాని యుమ్మిలోని పురుగులు యెట్లెట్లా
యెగిరి గాలిలో ధూళితో చెదిరి వ్యాపించునని వైద్యు లభి
ప్రాయపడుచున్నారు. ఎట్టి సందర్భమునను గూడ మన
యిచ్చవచ్చినతావుల నెల్ల నుమియుచుండు నభ్యాసము చెడ్డది
యగాక హానికరమైనదిగకూడ నున్నది. కొంద రన్నమును
నితరపదార్థములను తమ యిచ్చవచ్చినచోట్ల బడవేయు
చుందురు. అవి కుళ్లి వాయువు నపరిశుభ్రము గావించును.

అట్టి పనికిమాలిన వస్తువుల నెల్ల భూమిలో పాతిపెట్టిన యెడల గాలి చెడకుండుటయెగాక యవి మంచి యెఱువుగకూడ మా రును. ఏ విధమయిన కుళ్లు వస్తువులను గాలి కెదురుగ పడి యుండుట కంగీకరింపరాదు. మన మావిషయమున శ్రద్ధా భూర మైతిమేని యత్యవసరమగు నీ ముందు జాగ్రత్తను దీసి కొనుట మిగుల సులభముగ నుండును.

మన దురభ్యాసములవలన వాయు వెట్లపరిశుద్ధమగు చున్నదో వాయువును పరిశుద్ధము గావించుటకు మన మేమి చేయవలయునో యిపుడు గ్రహించితిమి. ఇంక వాయువు నెట్లు పీల్చవలె ననుటనుగూర్చి యోజింతము.

వాయువును ముక్కురంధ్రములద్వారా పీల్చవలెనుగాని ముఖరంధ్రముగుండ బీల్చరాదని వెనుకటి ప్రకరణమున దెలిపి యుంటిమి. గాలి నెట్లు యుక్తముగ బీల్చవలయునో కొందరు మాత్ర మెరుగుదురు. నోటిద్వారా గాలిని బీల్చు దురలవా టనేకులకు గలదు. నోటిద్వారా మిగుల శీతలవాయువును బీల్చినయెడల రొంప పట్టి గొంతుక యెలుగు రాలును. నోటి గుండ నూపిరిని బీల్చిన గాలియందలి ధూళియణువు లూపిరి తిత్తులలో బ్రవేశించి హానిచేయును. ఇందుకు దృష్టాంతముగ లండను నగరమున నవంబరునెలలో గొప్ప కర్మాగారములలో నున్న పొగగొట్టములగుండ పొగలేచి దట్టమగు పొగమంచుతో మిళితమై యొక విధమగు పచ్చని పదార్థ మేర్పడును. నోటి ద్వారా వాయువును పీల్చిన మనుజుని యుమ్మిలో గసబడు నట్టి చిన్న కరధూమపు టణువు లిందు జేరియుండును

ముక్కుతో నూపిరి తీయుట నెరుగని యాడువాండ్రీ ధూమమును పీల్చుకుండ నాపుటకుగా నొక విధమగు ముసుగును ధరించి వీధులవెంబడిని బోవుచుందురు. ఈ ముసుగులను జాగ్రతగా బరిశోధించు నెడల నీ యణువు లందు గనబడును. కాన దేవుడు మన నాశికాంతరమున నిట్టి వడకట్టు సాధన మొకటి యందరకు బ్రసాదించి యున్నాడు. ముక్కరముల గుండ బీల్చిన వాయువు దానిచే వడకట్టుబడి యూపిరితిత్తులలో జేరును. ఈ విధానముచే నది వెచ్చ నగును. కావున జను లెల్లరు ముక్కుతోడనే యూపిరినిబీల్చి నేర్చుకొనవలెను. ఇది యెంతమాత్రము కష్టము కాదు. మాటలాడునపుడు దక్కయితర కాలములలో మూతిని మూసికొని యుంచవలెనని జ్ఞాపకముంచు కొనవలెను. నోరును తెఱచియుండుకొను నలవాటు గలవారు విద్రించునపుడు నోటికి కట్టు కట్టుకొన వలసి యుండును. అట్లు గావించు నెడల ముక్కుతో నూపిరితీయు నభ్యాసమునకు మార్గదర్శక మగును. వారు ప్రతియుదయాస్తమయములయందును పూట కిరువది దీర్ఘమున యుచ్ఛ్వాసముల దీయ నభ్యసించవలెను. నిశ్చయముగ నెల్లరీ సాధనము నభ్యసించి తమ వక్షస్థల మెంత పేగము లోతగునో తామ మాచుకొన గలరు. ఈ యభ్యాసారంభమున ఖాని కొలిచి మఱిరెండు మాసములకు బిమ్మట తిరుగ కొలిచిన నీ స్వల్ప కాలములో నెంతవ్యాపించెనో గుర్తింపుడు.

వాయువు నెట్లు పీల్చవలయునో తెలిసి కొనిన పిమ్మట ననుదినము నుచ్ఛ్వాసము లెట్లు చేయవలెనో మన మభ్య

సింఛవలెను. పగలెల్ల నింటికడనుగాని, రాజసభయందుగాని, యణగియుండి రాత్రులు తలుపులు కిటికీలును భద్రముగ మూసికొని యిరుకు గదులలో నిద్రించుచుండు దురభ్యాసము నకు సామాన్యముగ నలవాటుపడి యున్నాము. సాధ్యమగు సంతవరకు సర్వకాలమును వెల్లడి ప్రదేశమున నుండవలెను. అథమ పక్షము వెల్లడిగనుండు వసారాల పైని గాలివచ్చెడు చోట్లనైన నిద్రింపవలెను. అట్లు జేయలేనివారు సర్వకాలము పూర్తిగ తలుపులను కిటికీలను తెఱచి యుంచవలెను. ప్రతి దిన మిరువది నాలుగు గంటల కాలమునను వాయువే మన కాహారముగ నున్నది. దానినిగూర్చి మన మొకింత యయిన భీతిల నవసరము లేదు. ప్రాతఃకాలమున వీచు వాయువును బీల్చిన రొంపపట్టునని యెంచెడు నూహ తెలివీహీన మయినది. రాత్రులయందు తలుపులు మూసికొని నివాతావరణము లలో నిద్రించు దురభ్యాసము వలన శ్వాసకోశములను పాడు చేసికొనియున్నవార లాకస్మికముగ తమ యలవాటును మార్చుకొనుటచే రొంపపట్టి బాధితు లగుదురు. అయిన నీ శైత్యమునకు భయపడ నగత్యము లేదు. ఇది త్వరగ విడిచి పోవును. ఈ రోజులలో నైరోహిండ్లములో క్షయరోగుల నివాసములను సర్వకాలము వాయుప్రసారమున కనుకూలమగు నటుల నిర్మించుచున్నారు. హిందూదేశమున నంటు వ్యాధులవలన నెంతభయంకరోపద్రవములు కలుగుచున్నవో మన మెఱిగి యున్నాము. ఈ యంటురోగములు వాయువు నపరిశుద్ధము గావించి దానిని బీల్చుటవలన జనించుచున్నవని

జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. ప్రతిదినము యుక్తముగ బరిశుద్ధవాయువును బీల్చినయెడల మిగుల సున్నిత శరీరము గలవారుకూడ లాభమును గాంతురని మనము గ్రహించవలెను. వాయువును స్వచ్ఛముగ నుంచుకొని స్వచ్ఛవాయువును బీల్చుట యను నభ్యాసమును చేయుచుంటిమేని యనేక ఘోర వ్యాధులనుండి మనము దూరులముగ నుందుమనుట కింతయేని సందియ ముండదు.

ముఖమును కప్పకొనకుండ నిద్రించుటకూడ ధారాళముగ గాలివచ్చు వెల్లడి ప్రదేశములయందు నిద్రించుటవలెనే ముఖ్యవిషయమయి యున్నది. మనలో ననేకులు ముఖమును కప్పకొని నిదురించు దురభ్యాసము గలవారుగ నున్నారు. అట్లు నిద్రించుటయనగ తాము నిశ్చయించిన యపరిశుద్ధ విషవాయువునే తాము మఱల పీల్చుట యగుచున్నది. ఐనను బహిర్గతమగు వాయువు కొంత బట్టయొక్క సూక్ష్మరంధ్రముల మార్గమున దైవవశముచే లోపలికి బోవుచుండనియెడల నట్టివా రూపిరాడక చావవలసి వచ్చును. ఇట్లు లోపలికేగు స్వల్పమగుగాలి కేవలము చాలినంతగ నుండదు. మనము శైత్యబాధా పీడితులమగు నెడల మన తల నొక గుడ్డతో కప్పకొన నగును. అన్ని విషయములలోను ముక్కును మాత్రము మూయక వెల్లడిగ నుంచుకొనవలెను.

గాలియును వెలుతురును నొండొంటితో సంబంధము కలిగియున్న వగుటను వెలుతురుయొక్క ప్రయోజనమును గూర్చి యిట కొన్ని మాటలను జెప్పట మంచిది. గాలివలెనే

వెలుతురుకూడ జీవితమునకు ముఖ్యవసరము. కావుననే నరకమును వర్ణించునపుడు మహాకవులెల్ల రంధకారబంధురమని తెలిపియున్నారు. వెలుతురు తగులనిచోట్ల వాయువు పరిశుద్ధముగ నుండనేరదు. మనమొక చీకటి కొట్టులోనికి పోయినయెడల దుర్వాయువుయొక్క హాసన మనకు విస్పష్టముగ దోచును. చీకటిలో మన కెద్దియు నగపడకుండుట జూడ వెలుతురిలో సంచరించుచు జీవించుచుండటమే భగవదుద్దేశమై యుండునట్లు గన్పట్టుచున్నది. మనకవసరమగు సంత చీకటిని రాత్రిలయందు బ్రకృతియే మన కొసగియున్నది. అయిన ననేకులు మిగుల వేసవి దినములలో సహితము వెలుగు గాలియు రాని భూమ్యంతర గృహములలో గూర్చుండుటయు నిద్రించుటయు నను నభ్యాసము గలిగి యున్నారు. గాలిని వెలుగును నెఱుంగని వారెల్లపుడు బలహీనులై వికృతాకారులుగ నుందురు.

ఐరోపా ఖండములో బ్రకృతమున రోగులకు వాయు స్నాన, ఆతపస్నానము లను చికిత్సలచే తరుచు రోగ నివారణ గావించు వైద్యు లనేకులున్నారు. గాలిని సూర్యకాంతిని శరీరమునకు తాకునట్లు గావించుటచే వేలకొలది రోగులు స్వస్థతను గాంచియున్నారు. గాలియును, వెలుతురుయును స్వేచ్ఛగా బ్రసరించుటకుగాను మన యిండ్లయందలి ద్వారములును గవాక్షములును సర్వకాలముల తెఱచి యుంచవలెను.

గాలియును వెలుగును యంత ప్రధానములగు నెడల నిరుకు గదులలో బనిచేయువారు పైకి రోగపీడితులుగ నేల

కనపడరని మా పాఠకమహాశయు లేరేని యడుగవచ్చును. ఈ విషయమును చక్కగ నిదానించిన వారట్టి ప్రశ్నము నడుగరు. యుక్తమార్గములచే వీలగునంత యారోగ్యమున సంపాదించుటయే మన ప్రధానోద్యమము. ఎట్లెట్లా జీవించుచున్నంతమాత్రమున దృష్టిజేసి యుండరాదు. చాలినంత వెలుగు గాలి లేనిచో రోగము కలుగుట నిశ్చయము. పట్టణవాసులు పల్లెల నుండువారికంటె బలహీనులుగ నుందురు. పల్లెలకంటె బట్టణములలో గాలియును, వెలుతురును గూడ తక్కువగ నుండును. అవి రెండును నారోగ్యమునకు నిస్సందేహముగ నవసరములు గాన ప్రతివారు నందును గూర్చి తెలుపఁబడిన విషయములను చక్కగ గ్రహించి సాధ్యమయినంతవర కా ప్రకారము నడుచుకొనవలెనని జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను.

నాల్గవ ప్రకరణము.

నీరు.

మన జీవితమునకు గాలి ప్రధానమయినదని యిదివరకే తెలిపియుంటిమి. దానికి రెండవది నీరు. మనుజుడు గాలిలేక కొన్ని నిమిషములయిన జీవింపఁజాలఁడు. కాని నీరులేక కొన్ని దినములు జీవింపఁగలఁడు. ఇతరాహారము లభించు తున్నను నరుఁడుదక పానము జేసి పెక్కుదినములు జీవింపఁ

గలఁడు. మానుషదేహమునందు వలెనే మన యాహారపదార్థములలో నూటికి డెబ్బదిపాళ్లు దకముండును.

జలమంత ప్రభావమైన దయినను దానిని పరిశుద్ధముగ నుంచుటకు మన మేమియు శ్రమపడు చుండుటలేదు. మనము పీల్చెడి గాలిని గూర్చియు త్రావెడు జలమును గూర్చియు మన ముదాసీనత వహించి యున్నాము. కావుననే యంటువ్యాధుల యుత్పత్తిహేతువు దాని ఫలితమే. తరుచు మురికి నీటిని త్రాగుటచే శిలారోగము కలుగు చున్నది.

ఈ రెండు విధములలో నొక దానిచే నీరపరిశుద్ధమగుచున్నది. అందొకటి మురికి స్థలములనుండి నీరును గ్రహించుట. రెండవది నీటిని మన మపరిశుద్ధము గావించుట. అపరిశుద్ధ ప్రదేశముల యందుండు నీటిని మనమెంత మాత్రమును త్రాగనే త్రాగము. అది కేవలము పానార్హము గాకుండును. పరిశుద్ధ మొనర్చిన జలపానము చేయుటకు మన మిసుమంతయేని వెనుదీయకుండుము. ఇందు కుదాహరణముగ సకల విధములగు నపరిశుద్ధ పదార్థము లందుగలియుచున్నను బట్టలుతుకుట మొదలగు పను లందు జరుపుచుండియు నదీజలము పానయోగ్యమని యెంచుచున్నారము. స్నానాదుల కుయోగించు నీటిని త్రాగకుండుట విధిగ నేర్పరచుకొనవలెను. సదియొక్క మీదిభాగమును పానీయజలము గొనుటకును క్రిందిభాగమును బట్టలుతుటకును స్నానాదికార్యములకును నేర్పాటుగ నుంచుకొనవలెను. అట్టి యేర్పాటులు లేనిచోట నిసుకలో చలమలు త్రవ్వకొని యందలి నీరును

ద్రావుట మంచి యభ్యాసము. ఈ నీ రిసుకలోదిగుటకే
 వడకట్టబడి యుండుటచే మిగుల పరిశుద్ధముగ నుండును.
 నూతులు చక్కగ రక్షింపబడుచుండని యెడల సాధారణ
 ముగ నూతినీటిని ద్రావుట యపాయకరముగ నుండును.
 పయినున్న మురికినీరు నూతిలోనికి చుక్కలుచుక్కలుగాపడి
 యందున్న నీటి నపరిశుద్ధము గావించును. మఱియును తర-
 చుగ పురువులు పక్షులు మున్నగునవి నూతులలోఁ బడి
 చచ్చును. కొన్నియెడల పక్షులు నూతులలో గూళ్ళను కట్టి
 కొనును. నీరు తోడుకొనువారి పాదములయందలి మురికి
 నూతిలో పడునట్లు కడుగుకొందురు. ఈ హేతువు లన్నిటిని
 బట్టి నూతినీటిని త్రాగుటనుగూర్చి మనము ముఖ్యముగ
 జాగ్రత్తగ నుండవలెను. కుండీలలో నిలవజేసిన నీరుకూడ
 తరచుగ వపరిశుద్ధ మగుచుండును. అవి పరిశుద్ధముగ నుండ
 వలెననిన నా కుండీలను పలుమారు కడుగుచుండవలెను.
 వానిపై మూతలువైచి యుంచవలెను. దాహాదకమున కుష-
 యోగించు కూపతటాకాదులను మంచిస్థితిలో నుండునట్లు
 చేయుచుండుటను మనము కనిపెట్టుచుండవలెను. నీటిని నిర్మ-
 లినముగ నుంచుట కట్టి ముందు జాగ్రత్తలు బుచ్చుకొనువా-
 రత్యల్ప సంఖ్యగలవారుగ నుందురు. నీటిని మరగించి యది
 చల్లారినపిదప తెల్లని ముదుకగు తో నింకొక పాత్రములోనికి
 ద్రాగ వడకట్టి యుంచుటయు నీటియందలి మాలిన్యమును
 తొలగించుటకు మంచిమార్గముగ నున్నది. ఇంతటితో సరి
 కాదు. ఈ విషయము మహా సోదరకోటికి మనమొక ధర్మము

నాచరింప బాధ్యులమై యున్నామని చక్కగ గ్రహించవలసి యున్నది. అయ్యది ప్రజాసామాన్యము దాహాకదమున కుపయోగించు జలమును పాడొనర్చు యెట్టి యకృత్యమును మనము చేయకుండునట్లు జాగ్రతగ నుండవలెను దాహాదకమునకై యేర్పడియున్న జలాశయములయందు స్నానము చేయుట బట్టలుతుకుట మొదలగు కృత్యములను మఃపూర్తిగ జేయకుండవలయును. నదీతీర సమీపమున మూత్రఫరీషముల విడచుట నెన్నడు గూడదు. అట మృతక శేబరములను దహనపరచరాదు. అట్లు దహింపబడిన బూడిదె నా నదీజలములఁ ద్రోయరాదు.

ఇన్ని జాగ్రతల గావించినను నీటిని సంపూర్ణముగ నిర్మాలిన్యముగ నుండునట్లు జేయుట మిగుల కష్టమని తెలియగలము. ఇందు కుదాహరణముగ జలమం దుష్ట కలిసియుండును. గడ్డిపోచలు మొదలగు కుళ్ళిపోయెడు పదార్థము లెన్నియో యందుండవచ్చును. వర్షపునీరు నిశ్చయముగ పరిశుద్ధమే యయినను నది మనకు చేరులోవల గాలిలో తేలుచుండు కొన్ని పదార్థములం దుండుటచే నది యపరిశుద్ధమగుచుండును. మిగుల నిర్మలమయిన పరిశుద్ధజలము శరీరతత్వముల కమిత గుణదాయకమగుటచే పాశ్చాత్య వైద్యులు బట్టిపెట్టి తీసిన నీటినే రోగుల కుపయోగించుచున్నారు. మల బట్టినిడితులగువారు బట్టిపెట్టి తీసిన నీటి నుపయోగించి యత్యద్భుత సుగుణమును గాంచియుండిరి.

పరుషోదక సరళోదకములని జలము రెండువిధములుగ

నున్నదని పలువురెఱుంగరు. పరుషోదకమున నొక విధమగు త్రూరము చేరియున్నది. కనుకనే యా నీటితో సబ్బు వెంటనే నురుగుకట్టకుండును. అన్నము వేగ ముడకదు. అది యుప్పగ నుండును. సరళోదకము మధురముగనుండును. సరళోదక పానము క్షేమకారి. పరుషోదకమున బలమగుపదార్థములు చేరియున్నవి. కాన నది పానయోగ్యము కానేరదని కొందఱు హింతురు గాని యదిసరికాదు. వర్షజలము సరళోదకము లలో నుత్తమముగాన నది పానమునకు మిగులనుత్తమతమము. పరుషోదకము నొకయరగంట వరకు చక్కగమరగించిన సరళోదకమగును. అపుడు దానిని వడియగట్టి త్రాగనగును.

మనఃస్వచ్ఛుఁడు నీరెప్పుడుత్రాగును? ఎంతత్రాగును? అను ప్రశ్నములకు సదుత్తరములు దాహముగలవాఁడు దాహమగు నపుడు తనదాహము తీరునంత నీటిని త్రాగుననుటయే. భోజన కాలమునగాని, భోజనమయిన వెంటనేగాని నీరుగ్రోలుట వలన నేయపాయమును లేదు. ఆహారము నీటితో క్రిందకు జారునట్లు చేయరాదు. ఆహారము దిగకపోయిన నది బాగుగ నుడుకకపోయి యుండును. లేదా కడుపున కనసరములేక యుండవలెను.

సామాన్యముగ నీరు త్రావ నవసర ముండదు. నిశ్చయముగ నట్టి యవసర మెంతమాత్రముండదు. మన సామాన్యభోజన పదార్థములలో విస్తారముగ నీరుండునని ముందే తెలిపియుంటిమి. వాని నుడికించుటకు కొంత నీరుచేర్చుదుము. అట్టి సందర్భములో మనకు దాహమేల కావలెను? విదాహా

కర పదార్థములును, ఉల్లి, మిరియములు మొదలగు పదార్థములను భుజించుకుండువారికి దాహ మనవసరమగును. అపరిమిత దాహముగలవా రేదేని రోగముచే పీడితులుగ నుండవలెనని యూహించవలసియున్నది.

కొందఱు జనులుచేయు పనులను జూచుచున్నాము. కనుక మనకు సంభవించు నేవిధమయిన నీటినయినను ద్రాగుటకు మనము ప్రోత్సాహము చేయఁబడవచ్చును. గాలిని గూర్చి తెలిపినపు డీ విషయమున కుత్తర మిదివరకే తెలిపియుంటిమి. మన రక్తమున గలిసిన యనేక విషవస్తువుల నాశనము గావించు శక్తి మన రక్తమునకు గలదు. ఒక వస్తువును నరుకుట కుపయోగించు నపుడు కత్తిదారును తిరుగ పదును పెట్టవలయు నటుల రక్తము యధాస్థానమున జేరినంతనె మఱల మఱల పరిశుద్ధము చేయబడుచుండవలెను. అపరిశుద్ధోదకమును విడువక త్రాగుచుండు నెడల మనరక్తము పూర్తిగ విషదుష్టమైనట్లు కనుగొని యాశ్చర్యమగును మగుదుము.

ఐదవ ప్రకరణము.

ఆహారము.

ఆహారవిషయమున కతిన చట్టముల విధించుట కన్నియెడల నసాధ్యముగ నుండును. మనమెట్టి యాహారమును

భుజింపవలెను? ఎంతవరకు తిన నగును? ఏకాలములయందు భోజన మొనర్పవలెను? అను ప్రశ్నల విషయమున వైద్యులు భిన్నాభిప్రాయముల గలిగి యున్నారు. ఒకే యాహారము వేర్వేరు జనులకు వేర్వేరు గుణ మియదగినంత భిన్నమార్గములుగలవారుగ మనుజు లున్నారు.

మనమీ విధమగు భోజన మొనరింప వలయునని నిర్ధారణముగ దెలుపుట సాధ్యముగ నున్నను, నా విషయమున జాగ్రత్తతో నాలోచించుట ప్రతిమానపునకును ముఖ్యవిధిగ నున్నది. ఆహారము లేకుండ శరీరమభివృద్ధి జెందనేరదని వేరుగ జెప్ప నవసరములేదు. ఆహారముకొరకు మన మనేక బాధల పడుచున్నాము. ప్రపంచములోని స్త్రీ పురుషులలో నూటికి 99.9 పాళ్లు జిహ్వాను తృప్తి పరచుటకై భోజనము చేయుచున్నారనుట నిర్వివాదాంశము. భుజించుకాలమున భోజన పదార్థములవలన కలుగు గుణముల నెవరును యోజింప జాలరు. పూర్తిగ భుజించుట కొరకు, భేదీసాధనములును, జీర్ణవటుకములును, జీర్ణ చూర్ణములును మొదలగు వాని ననేకములను తరుచుగ నుపయోగించుచున్నారు. కడు పెక్క గుడిచిన పిదప తిన్నదానినంతయు వమనముచేసికొని మఱియొకమా తాపదార్థములనె తినువారు మఱికొందఱు జనులుందురు. ఇంకొక మూడు నాలుగు దినములవరకు నాశం గాకుండు నటులు సమృద్ధిగ భుజించువా రింకొక కొందరున్నారు. అవసరమునకు మీరి భుజించుటచే మృతినొందిన వారు మరికొందరున్నారు. ఈ సంగతుల నన్నిటిని నాయను

భవము వలననే తెలుపుచున్నాను. నా బాల్యదినములను తలంచు కొనునపుడు కొన్ని సంగతులు జ్ఞప్తికివచ్చుటవలన నాకే నవ్వువచ్చుచుండును. కొన్నిటిని స్మరించిన లజ్జ పొడము చుండును. ఆ దినములలో ననుదిన ముదయమున తేనీళ్ల ను బుచ్చుకొను వాడను. పిమ్మట రెండు మూడు గంటలకు చల్లి గుడుచుచుండు వాడను. ఒంటిగంటకు మధ్యాహ్న భోజనము, మూడుగంటలవేళ మరల తేనీరు, ఆరేడుగంటల నడుమ సాయంకాల భోజనమును జేయుచుండెడువాడను. నాయప్పటి స్థితి మిగుల కనికర పాత్రముగనుండెను. నాశరీరము మిక్కిలి క్రొవ్వియుండెడిది. బుడ్లతో మందులను సిద్ధముగ నుంచికొను చుండువాడను. బాగుగ భోజనముచేయ శక్తి కలిగి యుండుటకు గాను తరచు భేదీ సాధనములను జేయుచుండెడివాడను. ఏది యో ఒక బలవర్ధనౌషధసేవ జేయుచుండెడి వాడను. ఇన్ని చేయుచుండినను యిపుడు నాకుగల పాటుపడు శక్తిలో మూడవ పాలయినను నాదినములలో నాకెంతమాత్రము లేకుండెను. యశావనమధ్యస్థుడనై యుండియును, మిగుల బలిసి యుండి యును నిప్పటిశక్తి నాకిసుమంతయును లేకుండెను. అప్పటి నా జీవితము మిగుల శోచనీయమయినదిగ నుండెను. ఆ విషయమున నిప్పుడు జాగ్రత్తతో యోజించు నెడల నప్పటి నా యవసర మిగుల నీచమయినదనియు, పాపయుక్త మయినదనియు, కేవల నిందార్హమైనదనియు నంగీకరింపక తీరనిదిగ నుండెను.

మనుజుడు తినుటకై జనింపలేదు. అతడు తినుటకును మాత్రము జీవించుచుండలేదు. తనను సృజించిన పానిని

పూజించుటయు వాని నిజమగు ధర్మము. ఈ యుపాసనకు ప్రధానము శరీరమే యగుటను తత్సోపానమునకై మనము భుజింపవలెను. మనయారోగ్యమును రక్షించుకొనుటకు గాను మనము తిండి తినవలెను. అంతకంటె నీభుక్తి యవసరమొండులేదని నిరీశ్వరవాదులు సహిత మంగీకరించియున్నారు.

పశుపక్ష్యాదులనుగాంచి యేమి కనుగొందుము? అవి తమ జిహ్వాత్మపైకి భుజింపవు. అవి యెన్నడును తమ గర్భమునకు మితిమీరిన బరువు కలుగునట్లూహారమును దినవు. అవి తమ యాకలి తీరువరకు మాత్రమే తినును. అప్పుడును తమ కెంతవర కాకలి తీరునో యంతవరకే యవి భుజించును. అవి నైసర్గికాహారమునే తినును. అవి తమ యాహారమును పచనము గావించుకొన నేరవు. మనుష్యుడు మాత్రమేనా విజ జిహ్వాపాసనము గావించుటకు జనించి యున్నాడు? శాశ్వత రోగపీడితుఁడుగ నుండ విధింపఁబడిన వాడు మానవుడేనా? నైసర్గికమగు స్వేచ్ఛాజీవనముగల జంతుజాల మెన్నఁడు నాకటిచే గృశించి చావనేరదు. వానిలో ధనికులు నిర్ధనులను భేదములేదు. వానిలో దినమున కనేక మారులు భుజించు నవియు రోజున నొకసారియైన భుక్తిదొరకనివియు ననువిచక్షణ వానిలో నొక్కింతయునులేదు. ఈహెచ్చు తగ్గులు మనుజులమగు మనలోనే విస్తారముగ నున్నవి. ఇట్లున్నను యెల్ల జంతుసంతతులకును మనమే యధికారులమని యనుకొనుచుందుము. ఉదర పూజనమే ప్రధానముగ జేసికొని దినముల నెట్లు చుండెడు మనుజులు నిశ్చయముగ పశు:

త్యాదితిర్యగ్జంతువుల కంటెను హీనులుగ నుందురు.

అబద్ధమాడుట, మోసముచేయుట, దొంగిలించుట, మొదలగు దోషములన్నియు మనము జిహ్వా వశ గతులగుటనె సంభవించునవియే యని నిదానముగ యోజించిన దోచక మానదు. జిహ్వోంద్రియ నిగ్రహమును గావించినవారు సర్వేంద్రియములను సుకరముగ నిర్జింపగలుగుదురు. అబద్ధము లాడుట, దొంగిలించుట, వ్యభిచరించుట మున్నగు దుష్కార్యముల చేయునెడల మనము మన సంఘములో హీనులముగ నెన్నఁబడుదుము. నీచముగ జిహ్వాదాసులయినవారి కే నిందయు లేకుండుటజూడ నాశ్చర్యము కలుగు చున్నది. ఇది నీతిదూరముగు నంశముగ నెంత మాత్రము గన్పట్టదు. మనలో నుత్తమోత్తములు కూడ జిహ్వాదాసులుగ నున్నారు. జిహ్వోంద్రియమునకు లోబడియుండు నభ్యాసమునుండి జనించిన యసంఖ్యాకములగు దోషగుల నిప్పటి కెవరును తగు నీతిని వివరించి యుండలేదు.

నాగరకులెల్ల రబద్ధీకుల, తస్కరుల, వ్యభిచారుల పొత్తు ను బహిష్కరింపుచుందురు. కాని వారు మిత్రమిరి భుజింప సాగుదురు. అది మాత్రము పాపమని యెన్నఁ డనుకొనరు. జిహ్వాకు లోబడియుండుట పాపముకాదని మన మెంచు చున్నాము. ఏలయన మనమెల్లర మాదోషమును గావించు చున్నారము. బందిపోటరులు నివసించు గ్రామమున బంది పోటుదొంగతన మకృత్యముగ నెన్నఁబడదుగదా? చెడ్డదాని యందే గర్వము చూపుట మన కభ్యాసము. వినాహాది

మహాత్మవ సమయములయందు మన జిహ్వదైవతారా
ధనమే మహాత్మకృష్ణధర్మ మని యెంచుచున్నారము.

శ్రాద్ధకాలములయందు గూడ నుదరపూజను విడ
నాడకుండుట కొకించుకేని లజ్జింపకుందుము. చుట్టము వచ్చి
నాడా! మిఠాయితో వానికి విందులు పెట్టవలెను. అప్పుడప్పు
డు మన బంధుమిత్రులకు విందులు చేయుచు వారొనరించు
విందుల మనము కుడుచుచుండని యెడల మనము నింపార్వల
మగుదుము. మన పంక్తిని పొందారగింప మన మిత్రుల
సాహ్యనించు సమయములయందు వింతవింత రుచులు గల
సూడెదలతో వారికి మితిమీరునట్లు భోజనము పెట్టకుండిన
యెడల మనము లోభులమని దూరు వడయుదుము. పండుగ
రోజులలో ముఖ్యముగ పిండివంటలు చేయించవలెను. నిశ్చ
యముగ నిది గొప్పపాపమని యెంచిన యెడల నది జ్ఞాన
చిహ్నమే యగును. భోజనవిషయమున నిట్టి యబద్ధపు టూ
హలను మిగుల హీనముగ నభివృద్ధి గావించి యున్నాము.
అది మన మోటుతనమనియును పశుప్రాయత యనియు
మనము తెలియజాలకుంటిమి. ఈ భయంకర స్థితినుండి మన
మెట్లు తప్పించుకొనగలము ?

ఇంకొక యుక్తిచే నీ యంశమును విమర్శింతము. మన
జులకును, మృగములకును, పక్షులకును, పాకాదులకును, సమస్త
జంతుజాలమునకును, వాని శరీరభరణమున పశ్యమగు
నాహారమును చాలినంతగ బ్రకృతియే ప్రసాదించియుండుట
ప్రపంచమున ననివార్యంశమై యున్నది. ఇది శాశ్వతమగు

భౌతిక చట్టమై యున్నది. సృష్టి రాజ్యమున నెవరును నిద్రింపరు. స్వకార్యనిర్వహణమునం దేగును విస్మరింపరు. సోమరితనమున కెవరును పాల్పడరు. అన్నిపనులు సకాలమున సంపూర్ణముగ జేయబడును.

శాశ్వతమగు నై సర్గిక చట్టముల ననుసరించి మన జీవితముల క్రమపరచుకొన వలెనని జ్ఞాపకముంచుకొనిన యెడల నీ విశాలమగు ప్రపంచకమున నెచ్చటను నాహారములేక నశించుట యుండనేరదని మనము కనుగొనగలము. సృష్టియందలి సకల జంతుసంతతికిని మేతకర్తమగు నాహారమును నెల్లయెడల నన్నివేళల బ్రకృతియే యమర్చుచున్నది. తనకు నియమితమై యేర్పడిన యాహారముకంటె నెక్కుడుగ గొనువా రి త రు ని కి న్యా య ము గ రా వ ల సి న భాగమును పోగొట్టునని తేలుచున్నది. చక్రవర్తులు, రాజులు, యితర ధనికులు మొదలగు వారి వంట యిండ్లలోవారికిని వారి పరివారమునకును వలయు నాహారముకంటె నెక్కువగ వండుచుందురను సంగతి నిశ్చయమే కదా! వారు బీదల యాహారమున నొకపాలు హరించిరనుట నిశ్చయము. అట్టి సందర్భములో బీదలు కూడులేక మలమల మాడి చనిపోవవలసినచ్చెననిన నేమి యాశ్చర్యమున్నది? ఇదియ నిశ్చయమైనచో మన ప్రస్తుతాగత్యమునకు మించి మన ముతినెడి యాహారమంతయు బీదవారల పొట్టల బడవలసినది హరింపఁబడినదని యెంచబడవలెను. మనజిహ్వా నామోదింపఁ జేయు నుద్దేశముతో కేవలము మనము భుజించు నాహారా

కృముచే మన యారోగ్య మవశ్యము చెడిపోవును. ఈ ప్రాధమిక చర్చానంతర మేవిధమగు నాహారము మనకు మంచిదో యోజింప నారంభింతము.

మన కుచితమగు నాహారమెద్దియో నిర్ధానగావించుటకు ముందారోగ్యమునకు భంగముగావించు నాహారము లెట్టివో యోజించి యట్టివానిని వర్జింపవలెను. ఆహారశబ్దమునకు మన నోటిగుండా లోనికి గ్రహించు పదార్థములన్నియు నని యర్థముగుచున్నది. ద్రాక్షారసము, భంగు, నల్లమందు పొగాకు, తేనిరు, కాఫీ, కోకో, మసాలా ద్రవ్యములు మొదలగునవన్నియు నిందు జేరుచున్నవి. ఈ పదార్థములన్నియును పూర్తిగ నమలవలెనని నేనంగీకరింతును. ఈయొచన కొంత వరకు నా స్వానుభవమువలనను, కొంత యితరానుభవములవలనను నాకు కలిగినది.

ప్రపంచమందలి యన్ని మతములవారు నేకగ్రీవముగ ద్రాక్షారసము, భంగు, నల్లమందు మొదలగు మైకమును గలిగించు పదార్థములను దూషించుచున్నారు. కాని వానిని వర్జించినవా రత్యల్పసంఖ్యగలవారు మాత్రమే కనబడుచున్నారు. త్రాగు డనేక కుటుంబముల నాశనము గావించుచున్నది. త్రాగుబోతు తన దేహారోగ్యమును గోల్పోవుటయే గాక తల్లి, పెండ్లము, బిడ్డయను విచక్షణనుకూడ మఱియుండును. వాని జీవితమే వానికి భారముగ గన్పట్టును. మంచి బుద్ధివికాసముగలవారుకూడ త్రాగుడు కలవాటు పడిన పిమ్మట నసహాయులగు బుద్ధిమంతు లగుదురు. చుట్టు

లేని సమయములలోగూడ నే పనియును చేయలేనంత బల హీనములుగ వారి మనస్సులుండును. శౌషధములుగ నుపయోగించు నపుడుగూడ ద్రాక్షారస మపాయకరము కాదని కొందఱుందురు. ఐరోపాఖండపు వైద్యులు సహిత మీ యుద్దేశమును అనేకవిషయములలో విడిచిపెట్టసాగిరి. ద్రాక్షారస మశౌషధముగ నుపయోగింప బడగూడినయెడల నది పానీయముగ నేల యుపయోగింపఁబడరాదని కొందఱు మద్య పాములు వాదించుచున్నాడు. అనేక విషవస్తువులు మందులలో వాడబడు చున్నవి. వాని నాహారవస్తువులుగ నుపయోగింప స్వప్నావస్థ యందైన యోజింతుమా? కొన్ని వ్యాధులకు ద్రాక్షారసము కొంత మేలును కలుగజేయసచ్చును. అయిననుబుద్ధిశాలి యగువా డేరును నెట్టిసందర్భమునను దాని నుపయోగించ నంగీకరింపడు. నల్లమందు, ద్రాక్షసారము కంటె తక్కువ కీడుచేయునది కానేరదు. అయిన నదిగూడ దానితో సమాన మయిన వాడుక కలిగియున్నది. చైనాదేశీయులవంటి బలవత్తరమయిన జాతివారును నల్లమం దను మంత్రముచే బద్ధులై దాని నభ్యసించి తమ స్వతంత్రముల గోల్పోవ వలసిన వారయిరి. ఈ దురభ్యాసమునకు దాసులగుటచేతనే కదా మనదేశపు జాగీరుదారులలో ననేకులు తమ జాగీరులను బోగొట్టుకొనిరి.

పొగాకను మంత్రశక్తిచే బద్ధమైయున్న మానుష హృదయములనుండి యా మంత్రశక్తిని తొలగించుట కొక యుగకాలమయినను చాల నంత బలవత్తరముగ నున్నది.

యావన్నులును, ముదుసలులును గూడ నీ ప్రాణాపాయకరమగు మంత్రశక్తిచే బద్ధులుగ నున్నారు. జనులలో నుత్తమోత్తములు గూడ పొగాకు నుపయోగించుటకు జంకకున్నారు. దానిని దిన దినాభివృద్ధిగ మనము వాడుచున్నారము. సిగరె ట్లను దినము మనము మఱియు నెక్కువగ నుపయోగించు చున్నాము. సిగరె ట్లను చేయువారొనర్చు చమత్కారములను సామాన్యముగ జనులు కనిపెట్టజాలరు. పొగాకుయొక్క వలలో జిక్కి మనముపై కిరాజులకుండునటుల దానిపై నల్లమందునుగాని మఱియేనువాసనగల క్షారమును గాని కలిపిన జలమును జల్లుదురు. ప్రకటన పత్రికలకొరకు వేలకొలది పానులు వెదజల్లు చున్నారు. అనేకులైపోవీయ చుట్టలవర్తక సంఘములవారు తమ స్వక్రియములగు నచ్చుకూటములను వివిధములగు ఛాయాపటములను దీయు యంత్రములను నెలకొలిపి యున్నారు. లాటరీలను ప్రోత్సహించుచున్నారు. బహుమానముల నిచ్చుచున్నారు. తుదకు తమ యుద్దేశముః నెరవేర్చుకొనుటకు గాను ద్రవ్యమును మంచినీళ్లవలె వ్యయము చేయుచున్నారు. స్త్రీలు సయిత మిపుడు చుట్టలగాల్చు నారంభించుచున్నారు. పొగాకు బీదలపాలిటి మిత్రము, పెన్నిధానమునని స్తుతించు పద్యావళులను గూడ వ్రాయుచున్నారు.

పొగపీల్చుట వలని నష్టము లనేకములును నసంఖ్యాకములుగను నున్నవి. వాడుకగా పొగత్రాగువాడు పొగాకునకు బానిసగ నుండును. వానికి మానాభిమానము లుండవు. వింత! వారి యిండ్లలో సహితము దుర్వాసనా యుక్తమగు

చుట్ట పొగను విడుచుచుందురు. చుట్టలను గాల్చువా రన్ని విధముల హీన కృత్యములకు బాల్పడుదురని సామాన్యానుభవము వలన తెలియుచున్నది. బిడ్డలు తమ తలిడండ్రిల పెట్టెలలో నుండి ద్రవ్యమును దొంగిలించుచుందురు. కారాబద్ధులగు నపరాధులు గూడ సిగరెట్లు నెల్లెట్లలో దొంగిలించి భద్రముగ ధాచియుంచుదురు. పొగత్రాగువాడు తిండి లేక నైన నుండగలఁడు గాని పొగత్రాగక నిలునజాలఁడు. యుద్ధభటులు కూడ యుద్ధసమయములందు సిగరెట్లు లేకుండిన యెడల పోట్లాడ శక్తి లేని వారుగ నగుదురని తెలియుచున్నది.

రష్యాదేశ నివాసియు గీర్తిశేషుడునగు కొంటు వియోటోలస్టీగా రీకధను జెప్పియున్నారు. ఒకానొక దొక కారణముచే దన భార్యను జంప నెంచెను. అతఁడు కత్తిని దూసి హత్యగావింప సంసిద్ధుడై యుండ నతని కొకయాహ తట్టి యాపనిని మానెను. పిమ్మట నొకచో గూర్చుండి చుట్టను నెలిగించెను. పొగాకు మత్తువలన వానిబుద్ధికి చురుకు గలిగి యాతఁడు మణియొకసారి లేచి వెంటనే హత్యను గావించెను. పొగాకుసరిదలి విషము ద్రాక్షసారమునకంటె నెక్కుడు నెమ్మదియయినదియును, ననివార్య మయినదియును, దానికంటె నధికాపాయకరమైన దనియును టోలస్టాయిగారు తమయభిప్రాయమును తెలిపియున్నారు.

చుట్టలు, సిగరెట్లు నిమిత్తము ప్రతిమనుజుఁడును వెచ్చించు ద్రవ్య మపరిమిత మొత్తము గలదిగ నున్నది. ఒక్క మనుజునకు నెలకు డెబ్బదియైదు రూపాయలు విలువగల

చుట్టలు ఖర్చుపడుచుండుట నేను దృష్టాంత సహితముగ నెఱుఁగుదును.

పొగపీల్చుట జీర్ణశక్తిని క్షీణింపజేయుటకు మార్గదర్శిగ నున్నది. పొగత్రాగువాని కాకలి మందగించును. ఆ పొగకు సువాసన కలుగజేయుటకు మసాల ద్రవ్యములును వాసన వస్తువులు స్వేచ్ఛగ నుపయోగింతురు. పొగత్రాగువాని యూపిరి తగ్గును. కొన్ని సందర్భములలో వానిముఖముపైని మొటిమలు బయలు దేరును. దంతములును పలుకుదుళ్లును నల్లబారి యుండును. అనేకులు భయంకర వ్యాధి పీడిత లగుదురు. చుట్టపొగ చుట్టునుండు గాలిని పాడుచేసి తన్మూలమున ప్రజారోగ్య భంగకారి యగుచున్నది. త్రాగుదును దూషించువారు పొగత్రాగుటను సమర్థించుచు, నెట్లు దాని నిందింప గలిగిరో బోధపడకున్నది. పొగాకు నేరూపముగను నుపయోగించుట మానకుండువారు పూర్ణారోగ్య వంతులు కానేరరు. అట్టివాడు స్వచ్ఛమైనట్టియు నిర్దుష్ట మగునట్టియు యోగ్యతకలవారుకూడ కాజాలరు.

నే దెలుపుదాని నామోదించువా రత్యల్ప సంఖ్య గల వారు మాత్రమే యని యెఱిఁగి యుండియును తేనీరు, కాఫీ, కోకోల నుపయోగించుట కూడనారోగ్యమునకు సమాన భంగము కలిగించునదియె యని చెప్పక తీరకున్నది. వాని యన్నిటిలో నొక విధమగు విషపదార్థమున్నది. కాఫీ, తేనీళ్లలో పాలు పంచదారయును కలియకుండునెడల నందుబలకరమగు పదార్థమేదియు నెంతమాత్రములేదు. వివిధ పరిశోధనల గావించి

వాని యందు రక్తవృద్ధిజేయు వస్తువేదియు నెంత మాత్రము లేదని నిర్ధారణ చేయబడి యున్నది. కొన్ని సంవత్సరములకు పూర్వమువరకు తేయాకునీరును కాఫియును కొన్ని ముఖ్య సమయములలో పుచ్చుకొనుచుండు వాడుకకలదు. ఈ కాలమున నవి సకల జనసామాన్యమునకు ననివార్యమైనవి. అవి బలమగు నాహారమునకు ప్రతినిధులుగ జబ్బు. గునుమ్యలు నహిత ముపయోగించెడు స్థితికి వచ్చినవి. అద్భుతవశతున కాఫీ, తేయాకుల కంటె కోకో వలహెచ్చి యుండుటచే ము యిండ్లలో దానిని వాడుకొను వ్యాప్తి తగ్గియున్నది. ధనికుల యిండ్లలో దానిని విశేషముగ వాడుదురు. ఒక మాటు వానిని ఖరీదిన వాడు మఱి యెన్నడును వానిని విడువకుండుటయొ యీమాను పదార్థములయం దేదియో విషవస్తు విమిడియున్నదని తెలుపు చున్నది. నియమితకాలములలో తేనీరు పుచ్చుకొనని రెడల నొకవిధమగు బలహీనత లేక విసుగు కలిగియున్నట్లై పూర్వదినములలో నే ననుకొను చుండెడివాడను.

ఒకప్పు డొక యుత్సవదినమున నాలుగు వందల మంది శ్రీ పురుషు లొకచో సంఘీభవించిరి. విందులకు తేనీ రీయకుండుట కాయుత్సవకార్యనిర్వహణ సంఘమువారు తీర్మానించు కొనియుండిరి. అచట సమావేశమైన శ్రీలందరు సాయంకాలము నాలుగు గంటలకు తేనీరు తాగు నలవాటు గలవారుగ నుండిరి. వారికి యుక్తకాలమున తేనీ రీయనియెడల వారు జబ్బుపడుదురని యధికారవర్గమునకు దెలియ జేయగనే వారుతమ తీర్మానమును మార్పు చేసికొనిరి. వారు తేనీటిని సిద్ధముచేయించి

ఆ రో గ్య మా ర్గ బో ధి ని .

రములు ప్రకృతి సిద్ధముగ మన కాహారవస్తువులుగ నుద్దేశింపబడి యుండవు.

ఈ యభిప్రాయమే సరియైనదగు నెడల పదార్థముల పాకము చేయుటకు మన కాలము ననవసరముగ వ్యర్థము చేయుచున్నాము. అపక్వ పదార్థములను భుజించుట వలననే మనము జీవింపగలుగు నెడల మనము విశేషముగ కాలమును, శ్రమను, ధనమును మిగుల్చుకొనగలము. వాని నంతకంటె ప్రయోజనకరములగు యితర పనులకు వినియోగించనగును.

అపక్వాహారము నభ్యసించుట సాధ్యమగునని యూహించుట సోమరితనమును, నవివేకతయు నని కొందరు నిస్సందేహముగ బలుకుదురు. అట్లు చేయుట వారి కెన్నడును సాధ్యముకాదని కూడ పలుకుదురు. జను లేపనుల జేయగలుగుదురు? ఏ పనుల జేయకుందురు? అనుటను గూర్చి యోచించుట కాదు. వారేమి చేయవలయునని యోచింపవలెను. మన మేవిధమైన యాహార ముపయోగింపవలెనో తెలిసికొనినపుడు దాని నెంతవరకు పయోగింపవలెనో తెలిసికొన శక్తులమై యుందుము. ఫలాహారము సర్వోత్కృష్టమని తెలిసికొనినపుడు జనులందరును తిన్నగ దానినే యుపయోగింతురని నీరీక్షింప జాలము. వా రేయాహారమున కలవాటు పడియుందురో అదియే బాగుగ నుండునని మాత్రము మన మనుకొందుము.

కోకోకూడ కాఫీ వలెనే యపాయకరమగు వస్తువు యగును. అందు చర్మమునందలి ఘర్మసముదాయము (perceptions of the skin)ను పోగొట్టు దుర్గుణము కలిగి యున్నది.

నీతి విషయమున ఆలోచించి దానివిలువ తెలిసికొన్న వారు తేయాకు కాఫీ కోకోలను వాడుక చేయువారు వానికి దాను లగుదురని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. తేయాకు, కాఫీ, కోకో తోటలలో పనిచేయు వారలు పొందెడు బాధలను మనము కన్నులార జూచియుండినచో వానిని మనమెప్పుడు నుపయోగించకుందుము. మన యాహార పదార్థముల జేయు విధానమును మనము జాగ్రత్తతో తెలిసికొనినయెడల వానిలో నూటికి తొంబదివరకు మనము వర్జించ వలసి వచ్చును.

కాఫీ, తేయాకు, కోకోలకు మారుగ నుపయోగపడు యారోగ్య పానీయము నీ దిగువరీతిని సిద్ధపరచవలెను. ఈ పానీయమునకును కాఫీకిని వ్యత్యాసమును అలవాటుగ త్రాగు వారు కూడ కనిపెట్ట జాలరు. ప్రశస్తముగ నాగుచేసిన గోధుమలను మంగలములో వేసి ఎర్రగానగువరకు చక్కగ వేచ వలెను. పిమ్మట నవి నలుపు రంగుగా నగును. అప్పుడా గింజలను కాఫీ గింజల వలెనే చూర్ణము చేయవలెను. గరి తెడు గుండ మరుగుచున్న వేడినీళ్లు పోసిన పాత్రములో వేసి యొక నిమిషము వరకు దానిని నిప్పుమీద మరిగించి పిమ్మట పాలును పంచదారయును చేర్చవలెను. అప్పుడు కాఫీకంటె

నారోగ్యకరమును నల్పవ్యయము కలదియు రుచికరమును నగు పానీయము మనకు సిద్ధమగును. ఈచూర్ణమును చేసి కొన జాలనివారు. అహమ్మదాబాదులోని సత్యాగ్రహశ్రమమునకు వ్రాసికొనిన బడయగలరు.

ఆహారము నుపయోగించు విషయమున మనుష్యజాతి మూడు గొప్ప భాగములుగా భాగింపబడి యున్నది:—

(1) అందు మొదటితరగతి విరళమైనది. కేవల ముద్భిజ్జ పదార్థముల ననగా శాకాదులను తిని బ్రతుకువా రందరీ తరగతిని జేరుదురు. ఈ శాకభక్షణ తరగతిలో నించుమించు హిందూదేశ మంతయును, ఐరోపాలో చాలాభాగమును, చైనా జపాను దేశములును చేరుచున్నవి. ఇటలీ దేశస్థుల స్వదేశపు పంటలును, ఐర్లండు దేశీయుల యురల గడ్డలును, స్కాట్ లెండువారి ఓటు ధాన్యమును, చైనా జపానుల లోని బియ్యమును నిందు చేరుచున్నవి. (2) రెండవతరగతి వారు మిశ్రమాహారమును భుజించువారు. ఇందు ఇంగ్లండు దేశస్థులలో ననేకులును, చైనా జపాను లందలి ధనికులును, హిందువులలో మాంసము తినరాదను మతవిశ్వాసము లేని ధనవంతులును నిందు జేరుచున్నారు. (3) కేవల మాంసాహారము గావించు శీతల మండలములలో ననాగరక జనులీ మూడవ తరగతిలో జేరుదురు. వా రల్పసంఖ్యాకులు. వారును ఐరోపాఖండవాసులగు నాగరికులతో కలిసి నపుడు తమ యాహారమున శాకముల నుపయోగింతురు. జనులీ మూడువిధముల యాహారముల దిని బ్రతుకు చున్నారు.

అందెద్ది యారోగ్యకరమో యోజించుట మనకు విధియై యున్నది.

మనుష్యశరీరముయొక్క నిర్మాణమును జాగ్రత్తతోపరిశోధించినయెడల మనుజుడు స్వభావ జన్యముగ శాకోప జీవియను పర్యవపానమును సూచించు చున్నది. మానుష శరీర నిర్మాణమునకురు ఫలోప జీవులగు జంతువుల శరీర నిర్మాణమునకును దగ్గర సామ్య మున్నది. ఇందు కుదాహరణముగ ఫలములు తిని బ్రతుకు కొంత శరీరమును మనుష్య శరీరమును నిర్మాణమునం దొకేరీతిగ నున్నవి. దాని దంతములును కడుపును మనుష్యుని దంతోదరములపలె నున్నవి. దీనినిబట్టి మనుష్యుడు కందమూల ఫలాహారిగా నుండవలెను గాని మాంసాహారిగ నుండరాదని యూహింపవలసి యున్నది.

మనుష్య జీవితమున కవసరమగు సమస్త పదార్థములు ఫలములలో నున్నవని తత్వశాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనలవలన గనుగొని యున్నారు. అరటిపండు, నారింజపండు, ఖర్జూరము, ద్రాక్షపండు, రేగుపండు, బాదముపప్పు, వేరుసెనగ, కొబ్బరి మున్నగు ఫలజాతులయం దన్నిటియందును చాల భాగము బలకర పదార్థము లున్నవి. ఈ శాస్త్రజ్ఞులు మనుష్యుడు తన యాహారమును పచనముచేయ నగత్యము లేదనియు, హీనజంతువులు తినునట్లుగ సూర్యకిరణములచే పచనమైన పదార్థములను తిని చక్కగ బ్రతుకగలడని యందురు. ఆహారములో మిగుల బలకర పదార్థములు పచనము వలన నశించును. పచనముచేయకుండ తిన వీలుగాని పదా

రములు ప్రకృతి సిద్ధముగ మన కాహారవస్తువులుగ నుద్దేశింపబడి యుండవు.

ఈ యభిప్రాయమే సరియైనదగు నెడల పదార్థముల పాకము చేయుటకు మన కాలము ననవసరముగ వ్యర్థము చేయుచున్నాము. అపక్వ పదార్థములను భుజించుట వలననే మనము జీవింపగలుగు నెడల మనము విశేషముగ కాలమును, శ్రమను, ధనమును మిగుల్చుకొనగలము. వాని సంతకంఠె ప్రయోజనకరములగు యితర పనులకు వినియోగించనగును.

అపక్వాహారము నభ్యసించుట సాధ్యమగునని యూహించుట సోమరితనమును, నవివేకతయు నని కొందరు నిస్సందేహముగ బలుకుదురు. అట్లు చేయుట వారి కెన్నడును సాధ్యముకాదని కూడ పలుకుదురు. జను లేపనుల జేయగలుగుదురు? ఏ పనుల జేయకుందురు? అనుటను గూర్చి యోచించుట కాదు. వారేమి చేయవలయునని యోచింపవలెను. మన మేవిధమైన యాహార ముపయోగింపవలెనో తెలిసికొనినపుడు దాని నెంతవర కుపయోగింపవలెనో తెలిసికొన శక్తులమై యుందుము. ఫలాహారము సర్వోత్కృష్టమని తెలిసికొనినపుడు జనులందరును తిన్నగ దానినే యుపయోగింతురని నీరీక్షింప జాలము. వా రేయాహారమున కలవాటు పడియుందురో అదియే బాగుగ నుండునని మాత్రము మన మనుకొందుము.

ఫలాహారము పైని జీవింప యత్నించి దాని విషయ మయి వారి యనుభవములను వ్రాసియుంచిన జనులనేకు లాంగ్లేయ దేశమున నున్నారు. వారీ యభ్యాసమును కేవల రోగ్య ప్రధానముగ నవలంబించిరి గాని మత సంబంధముగూ పిచ్చి యూహలతోగాదు. ఈ విషయమున నొక జర్మనీ దేశపు వైద్యుడొక గొప్ప గ్రంథమును వ్రాసి యందు ఫలా హారమును గూర్చి యనేక పూర్వపక్ష సిద్ధాంతములను ప్రత్యక్ష ప్రమాణములను చెలిపి యున్నాడు. బహిరంగ వాయు ప్రచారయుక్తముగ ఫల భోజనముతో ననేక వ్యాధుల నాయన నివారించియున్నాడు. తమ దేశములోని ఫలములలో బలకర పదార్థములన్నియు నున్న ధేదేశపు జనులై నను కనుగొనగలరని కూడ నతడు తెల్పుసాగెను.

ఈ సందర్భమున నా యనుభవముల దెలుపుట అన వసరము కానేరదు. పాలు పెరుగులను సైతము వర్జించి కేవల ఫలమాత్రాహారుడనై యిప్పటికారుమాసముల కాలమునుండి జీవించుచుంటిని. ప్రస్తుతము నా భోజనము, అరటిపండ్లు వేరు సెన గలు, ఒలీవునూనె, నిమ్మపండు మొదలగు కొన్ని పుల్లని ఫల భాతులునునై యున్నవి. నాపరిశోధనము సంపూర్ణజయమును గాంచెనని నే జెప్పజాలను. ఆరుమాసముల స్వల్పకాలము పూర్తియగు నాహారపు మార్పువంటి మహద్విషయములో కేవలము చాలియుండదు. ఈ కాలమున నితరులు జాడ్య పీడితులగుచుండ నేను బాగుగ నుంటిని. నా దేహ మనో దార్ధ్యములు మునుపటికంటె బలముగ నున్నవని నేను

జెప్పగలను. గొప్పబరువుల నెత్తుకొనలేకపోయినను తొల్లింటి కంటె నధిక కాలము శ్రమలేకుండ కఠినముగ పాటుపడగలను. వెనుకటికంటె పట్టుదలతోడను నిశ్చయ బుద్ధితోడను విశేషా లోచనతోగూడిన పనులనుకూడ నేను చేయగలను. రోగం లనేకులకు ఫలాహారము నుపయోగించి యనివార్యములగు మంచి ఫలితముల గాంచితిని. రోగవిషయమున నా యనుభ వముల నుదహరించియున్నాను. మనకుఫలాహారము సర్వోత్కృష్టమును సభిప్రాయము నా స్వానుభవము వలన నా విషయకమగు శాస్త్రజ్ఞానమును స్థిరముగావించెనని నేను జెప్ప గలను. నే నిదివరకు చెలిపియున్నట్లు దీనిని చదివిన జనులు ఫలాహార మభ్యసింతురని నే నెంతమాత్ర మనుకొనను. నేను వ్రాసినదంతయు నొక పాఠకునికైనను నెంతమాత్ర మును నచ్చకపోయినను నే నెఱిగినవరకు యుక్తమని నేను నిర్ధారణచేసిన దాని నెల్లరకు దెలుపుట నా బాధ్యతయని యు విధ్యుక్తధర్మమనియు నేను నమ్ముచున్నాను.

అయినను నెవరేని ఫలాహారముచేయు సభ్యాసము గావిరప నిష్టపడునెడల సర్వోత్తమ ఫలితముల బొందుటక గాను జాగ్రత్తగా నడువవలెను. ఈ పోత్తమునందలి యన్ని ప్రకరణములను జాగ్రత్తగాజదివి నియమములను చక్క గ్రహించి పిమ్మట వాని సభ్యాసమునకు దెచ్చుకొన యత్నింప వలెను. నే జెప్పవలసిన దానినంతయు జెప్పవరకు తమ తీర్మానములను నిలిపియుంచ నాపాఠకుల బ్రార్థింతును.

ఫలాహారము తరువాత నుత్తమాహారము శాభాహార

ము. సమస్తమయిన ఆకుకూరలు భోజనధాన్యములును పాలును నిందు జేరుచున్నవి. కూరగాయలు ఫలములంత బలకరములు గావు. ఉడికించుటచే వానిసారము కొంత హరించును. అయినను ఉడికించని కాయగూరలు తినజాలము. మన కేకాయగూరలు శ్రేష్ఠములో విచారితము.

భోజనపదార్థములలో గోధుమలు సర్వోత్తమమయినవి. గోధుమలలో బలకరపదార్థము లన్నియు కొంత పరిమితిగా నున్నందున మనుష్యుడు గోధుమలు తిని బ్రదుకగలడు. గోధుమలతో ననేకవిధములగు తినుబడి వస్తువులు చేయుదురు. అవియన్నియు సులభముగ జీర్ణమగును. అంగడులలో బిడ్డలకు సిద్ధముగానుండు యాహారములు రసాయన శాస్త్రజ్ఞులచే నమ్మబడును. అవియన్నియు కొంత భాగము గోధుమ సంబంధము గలవి. జొన్న, మొక్కజొన్న, యా తెగలోనివే. వానితో రొట్టెలను అప్పములను చేయుదురు. విలువలో నవి గోధుమలకు తక్కుగా నుండును. గోధుమను తినుటకు నుత్తమవిధానమును యోచితము. అంగళ్లలో నమ్మెడు తెల్లని మైదాపిండి కేవలము ప్రయోజన హీనముగ నున్నది. అందు బలకర పదార్థ మేమియు లేదు. ఒక ఆంగ్లేయ వైద్యవిశారదుడిట్లు తెలుపుచున్నాడు. ఇట్టి పిండిమేసినకుక్కచని పోయినదనియు యింతకంటె మంచిరకములు పిండులు మేసిన కుక్కలన్నియు మిక్కిలియారోగ్యముగ నుండెననియును, ఈపిండి రొట్టెలే యెక్కువగ ఖర్చుపడుచుండును. జనులు తమజిహ్వల త్ప్రప్తికొరకై భుజింతురుగాని యారోగ్యవిషయ మెంత

మాత్రము యోచింపదు. ఈ రొట్టెల రుచిగాని, బలముగాని, మెత్తదనముగాని లేకయుండును. అవి చేతితో విరవజాల నంత గట్టిగానుండును. ఇంటికడ చక్కగా బాగుజేసి తిని గళ్ళతో వినరిన గోధుమపిండి మంచిరకముగ నున్నది. బాగు చేయు టవసరములేకుండ యీపిండి పనికినచ్చును. దీనితో చేసినరొట్టెలు మెత్తగను తియ్యగను ఉండును. యంత్రపు సింహ కంటె నెక్కుడుకాల మది మన్నును. అది యెక్కువ బలము గలదగుటను కొంచెము కొంచెముగ నుపయోగింపబడును.

అంగళ్లలో నమ్మెడు రొట్టెలు బొత్తిగ పనికిమాలినవి. అవి లెల్లవిగను చూపున కందముగ నుండును. కాని యీ యనివార్యముగ పాడుగనుండును. అవి పులియబెట్టి చేయు టచే మరింత పాడుగనుండును. పులియబెట్టిన పదార్థ మారో గ్యమున కపాయకరమని యనేకు లనుభవమువలన నిర్ధారణ నొనర్చిరి. మరియు నీరొట్టెలు బట్టిప్రక్కలను కొవ్వుపూసి చేయుదురు. గాన హిందూ మహమ్మదీయ మతముల కాక్షేపణార్హములుగ నుండును. ఇంట్లకడ మంచి రొట్టెలను చేసికొనుటకు మారుగ నంగడిలోకొన్న రొట్టెలతో కడుపు నిండించుకొనుట బద్ధక చిహ్నము.

గోధుమను తీయుటకు సులభమయిన మరి యొకమార్గ మిది. గోధుమలు నూకగావినరి దానిని చక్కగా పాలు పంచదారతో గలిపి భుజించిన మిక్కిలి మధురమయిన యారోగ్యకరమయిన యాహారమగును.

బియ్య మాహారముగ బొత్తిగ పనికిమాలినది. పప్పు,

నెయ్యి, పాలు మొదలగు బలకగపదార్థ హీనముగ కేవలన్నమును తిని మనుష్యులు బలముగ నుందురనుట సంశయరాస్పదము. గోధుమ లటులకాదు. నిశ్శలో నుడికిన గోధుమలు తినుటచే మనుజుడు తన బలమును నిలుపుకొనగలడు.

మనుష్యులు రుచికొరకు ఆకుకూరలను తిందురు. అవ్వి విరేచనకారులగుటను కొంతవరకు రక్తశుద్ధి గావించును. అయిన నవి గడ్డిజాతిలోనివి. వేగముగ జీర్ణముచేయువు. వానిని విస్తారముగా భుజించెడువారి శరీరములు లావుగ నుండును. వారు తరచు అజీర్ణ బాధితులగుదురు. వారు జీర్ణమాత్రలకొరకును చూర్ణములకొరకును వ్యాపక మొనర్చుచుందురు. కావున వానిని తినవలసి యున్నయెడల మితముగ భుజింపనలెను. ✓

పప్పుజాతులలో వివిధభేదము లన్నియు భారమయినవి గను కఠినముగ జీర్ణమగునవిగను నున్నవి. వానిని భుజించు వారికి చాలకాలమువర కాకలిగాకుండుటయే వాని సుగుణము. పలుసందర్భములలో నవి యజీర్ణమార్గదర్శకములుగ నుండును. కఠినముగ పాలుపడువారు వానిని జీర్ణించుకొన శక్తులుగ నుందురు. వానివలన కొంతమేలును పొందుదురు. ఒకచో కూర్చొనియుండెడు మనము వాని భుజించుటలో జాగ్రత్తగ నుండవలెను.

పప్పుదినుసు లారోగ్యమున కపాయకరములు. అవి శరీరమున నొక విధమగు ఊరము నుత్పాదించును. అయ్యది యనేక రోగములకు మార్గదర్శి. దానిచే ముసలితనము వేగముగ వచ్చునని యనేకములగు గాఢ పరిశోధముల

యాధారమువలన ఒక ఇంగ్లీషు గ్రంథకర్తయగు హేయను పండితుడు తెలుపుచున్నాడు. అందుల హేతు వాదముల నిచట తెలుప నవసరములేదు. నా యనుభవము గూడ యాతని యభిప్రాయమునే స్థిరపరుచు చున్నది. పప్పుజాతులు పూర్తిగా వర్జింప శక్తి లేనివారును అనిష్టులును వానిని మిగుల జాగ్రత్తగా నుపయోగింపవలెను. లోకమునం దితర దేశములలో నెచటకంటెను హిందూదేశములో ప్రతిభాగము ననూ మసాలా ద్రవ్యములను సువాసన వస్తువులను నుపయోగించు చున్నారు. ఆఫ్రికాఖండపు నీగ్రోజాతివారు సహితము మన మసాలాను తినలేక దానితోకూడిన యాహారముల తిననొల్లరు. నాస్వానుభవము వలన నేను కనిపెట్టునట్లుగనే తెల్లవారు మసాలాను తినిన యెడల వారి కడుపులకు జబ్బుచేయును. వారి ముఖములపై బొటిమలు లేచును. మసాలా స్వతఃగా రుచికరము గాకున్నను మనము చిరకాలమునుండి యలవాటుపడి యుండుటను దానియం దభిరుచిగల వారమై యున్నారము. ఇది వరకు నే తెలిపియున్నట్లు రుచికొరకీ పదార్థములను భుజింపరాదు.

మనము మసాలా నంతవిస్తారముగ నుపయోగింప గతమేమి? జీర్ణసహాయమునకు విశేషముగ భుజించుట వలన దాని నంగీకరింపక తీరదు. మిరియములు, ఆవాలు, కొతి మొరలు మొదలగు సువాసన ద్రవ్యములు జీర్ణసాధనములును ఆకలి కలిగింప నుపకరణములునునై యున్నవి. వీని వలన నాహారమంతయు పూర్ణముగ జీర్ణమయి శరీరమున

కిందునని యూహించుట పొరబాటు. మసాలాను విస్తారముగ నుపయోగించువారు తరుచు నీళ్ల విరేచనములచే పీడింప బడుచుందురు. మిరియముల నమితముగ తినుటచే బాల్యము నందే చనిపోయిన జనుల నే నెరుగుదును. కావున సువాసన ద్రవ్యములను పూర్తిగ వర్జించుట యవసరము.

మసాలాను గూర్చి తెలిపినవన్నియు నుష్పనకు గూడ జెల్లును. ఇట్లు బలికిన ననేకులు నిందింతుడుగాని అది యను భవమువలన స్థిరమైయున్నది. మసాలా ద్రవ్యములలో ననేకములకంటె నుప్పే మిగులనపాయకారి యను నుద్దేయుగల యొక సంఘమువా రాంగ్లేయ దేశములో నున్నారు. మన ముపయోగించు కూరలలో చాలినంత యుష్ప చేరియుండును గాన వానిలో నుష్ప కలువ నవసరములేదు.

మన యారోగ్యమును నిలుపుట కెంత యవసరమో యంత యుష్పను ప్రకృతియే యమర్చి యున్నది. మన మేమాత్రముష్ప నుపయోగించినను నది మితిమీరియుండును. అదియంతయు చెమట రూపమునగాని యితర విధమునగాని, మన శరీరమునుండి పైకి వెడలును. అందే మాత్రమును శరీరోపయోగము గలదిగా నగుపడదు. ఒకానొక గ్రంథకర్త లెవణము రక్తమును పాడుచేయునని యభిప్రాయ పడెను. ఉష్ప నెంతమాత్ర ముపయోగించకుండువారు తమ రక్తము నతిస్వచ్ఛముగ నుంచుకొందురు. వారికి సర్పవిషము కూడ బాధింపనేరదని యాయన బలుకుచున్నాడు. దీని సత్యాసత్యములు మనకు తెలియవు. మూలవ్యాధి యుబ్బసము మొదల

గు ననేక వ్యాధులలో నుప్పును వర్జించుటవలన తక్షణమునుకూల
మగు మంచి గుణమును కలుగజేసెనని మాత్ర మనుభవము
వలన మే మెఱుగుదుము. ఉప్పు నుపయోగింప కుండుటచే
మనుష్యులు చెడిపోయిన యొక దృష్టాంతమునైనను నాకు
తటస్థించలేదు. రెండు సంవత్సరములక్రిందటి నుండియు నే
నుప్పుతిన మానితిని. అందువల్ల నా కేబాధయును లేదు
సరిగదా! కొన్ని విషయములలో గొంత ప్రయోజనము గాంచి
తిని. నేను మునుపు త్రాగినంత నీరును త్రాగుటలేదు. మును
పటి కంటె నెక్కుడు చురుకును బలమును కలిగి యున్నాను.
నే నుప్పు మానుట కొక పింతకారణము కలదు. ఇతిమి
జబ్బునుఁజట్టి యది నాకు సంభవించినది. దీనికి కారణభూతు
డైన రోగి కెక్కువ జబ్బు చేయలేదు. అదేస్థితిలో నుండెడు
రోగి యుప్పును వర్జించు నెడల వానికి పూర్తిగా స్వస్థత కలు
గునని నా నమ్మకము. ఉప్పును వర్జించు వారు కాయగూర
లను పప్పుదినుసులను కూడ వర్జింప వలెను. అట్లు గావిం
చుట మిగుల కష్టతరమని యనేక విధములగు శోధనలచే
నే గనుగొంటిని. ఉప్పు లేక కాయగూరలును పప్పుదిను
సులును సరిగా జీర్ణము కానేరవు. అట్లనుటచే నుప్పు జీర్ణ
శక్తిని వృద్ధి చేయునది యని నా యుద్దేశ్యము కాదు. అది
మిరియము వలెనే జీర్ణము చేయునట్లగపడును. కాని క్రమ
ముగా నది దుష్ట ఫలితములకు దారి జూపును. ఉప్పు వాడు
కను బొత్తుగా మానువాడు కొంతకాలమువరకు పలు విధము
లగు బాధలకు లోనగునట్లు తోచును. కాని యుద్దేశ్యము

నకు తావీయని యెడల మున్నును మంచి ఫలితములబొందును.

పాలుకూడ విసర్జనీయగణములో నొకటియని తెలుపుటకు సాహసించుచున్నాను. ఇది నాస్వానుభవమువలన నిశ్చయముగ తెలుపుచున్నాను. నాయనుభవము నిట వివరముగా దెలుపుట యనావశ్యకము. పాల విలువను గూర్చిన జనసామాన్యాభిప్రాయము కేవల మూఢవిశ్వాసము. వానిని వర్జింపనెంచుట వ్యర్థప్రయత్నమను నంత దృఢముగా నది వేరునాటి యున్నది. మాపాఠకు లందరీ యభిప్రాయములతో నేకీభవించ వలసినదని కోరిక గలవాడను కానని పలుమారు బలికియుంటిని. శాస్త్రుః అంగీకరించినను అనుభవములో నవలంబించి యుండరని సహితము విశ్వసించుచున్నాను. అయినను యథార్థమని నాకు తోచిన దాని సత్యమును వెల్లడించుట నావిధాయక కృత్యమని నేను తలంచుచున్నాను. ఈ విషయమున మాపాఠక మహాశయులే తమ యిచ్చవచ్చిన రీతిని తీర్మానించు కొందురుగాక. పాలొక విధమగు జ్వరమును గలిగించునని యనేక వైద్యుల మతము. ఈ మతమును పోషించు పెక్కు గ్రంథములు వాఙ్మయబడి యున్నవి. పాలలో గాలిలో బ్రతుకు పురువులు గల రోగము వేగముగ బ్రవేశించి యాపాలను విషతుల్యముగ జేయును. కావున పాలను సంపూర్తిగ స్వచ్ఛముగ నుంచుట మిగుల కష్టముగా నుండును. పాడి పశువుల మందల నడుపుట కాఘ్రికా ఖండములో మిగుల కట్టుదిట్టములతో కూడిన

చట్టము లేర్పడి యున్నవి. అందువలన పాలనెట్లు కాచవలెనో మొట్టు నిలవజేయవలెపో పాత్రముల నెట్లు శుభోపరచవలెనో మొదలగు విధులు తెలుపబడి యున్నవి. ఈ విషయమున నంత శ్రమపడిన తరువాత పాలను భోజన పదార్థముగా నుపయోగించుట యెంత యుపయోగమో తప్పక యోచింపవలెను.

ఇంకను క్షీరముల స్వచ్ఛతా స్వచ్ఛతలు వాని బిత్తిడు గోవుల యాహారము, వాని యారోగ్యము ననుసరించి యుండును. క్షయరోగముగల గోక్షీరములు ద్రాగువారుకూడ క్షయరోగవీడితులగుదురని వైద్యులు శోధనలచే స్థిరపరిచి సంపూర్ణారోగ్యవంతమగు గోవు దొరకుటయే మిగుల శ్రమ. సంభవ స్థానము ననుసరించి స్వచ్ఛత కలుగును గాన స్వచ్ఛమగు పాలు చిక్కుటయు దుర్లభమే. తల్లి పాలన గ్రోలు బిడ్డయు తల్లికి గల రోగముచే వీడిపబడుట యెల్లరకు విదితమే. శిశువునకు జబ్బుచేసిన తల్లికి మందు లిత్తురు అందువలన తల్లిస్తన్యముద్వారా మందుయొక్క సారము బిడ్డకెక్కును. అట్లే యొక యావుపాలను ద్రాగువారి యారోగ్య మాయావు కెట్టి యారోగ్యముకలిగి యుండునో యట్లే యుండును. పాలవాడుకవలన సంతయపాయమున్నదని తెలిసినప్పుడు దానిని పూర్తిగ విసర్జించుట జ్ఞానములో నొకభాగము కాదా? అంతకంటె మంచివి యగు బదులు వస్తువుల నుపయోగింపరాదా? కొంతవరకు ఒలిపునూ నెను పాలకు బదులుగ నుపయోగింపవచ్చును. తియ్యబా

దము కూడ పాలకు ప్రతిబద్ధా వస్తువు. ఈ బాదము మొదట వేడినీటిలో నానబెట్టి దానిపై పొట్టును తీసి దానిని చక్కగ నూరి బాగుగ నీటిలో కలిపి త్రాగవలెను. ఈయది పాలయందున్న సుగుణము లన్నియును గలిగియున్నది. ఇందు వాని దుర్గుణ మొకటియును లేకున్నది.

స్వభావ చట్టముల యుద్దేశములనుబట్టి యీ విషయము నాలోచింతము. దంతములు పెరుగు పర్యంత మావుపాలను వాని పెయ్యలు త్రాగును. పెయ్య దంతములు పెరుగగనే గడ్డితిన నారంభించును. మనుష్యుడు కూడ నిట్లు చేయుటకే స్పష్టముగ నుద్దేశింప బడియున్నాడు. మన శైశవదశ దాటిన పిమ్మటగూడ పాలను ద్రావుమని ప్రకృతి మనకు విధించియుండలేదు. మనకు పండ్లు వచ్చినపిమ్మట రేగు, బాదము మొదలగు ఫలములనుగాని గోధుమరొట్ట మొదలగు ధాన్యాదులనుగాని తిని బ్రతుకుటను మనము నేర్చుకొనవలెను. పాలను విడుచుటచే మనకు మిగిలెడు ద్రవ్యమునుగూర్చి యిచట యోచించుట యనవసరమయ్యును అట్లుచేయుట లాభకారి యనిమాత్రము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. పాలనుండి బయలుదేరు పదార్థముల యగత్వమునులేదు. మజ్జిగకు బదులు నిమ్మపులుసు నుపయోగించుట మంచిది. నేతికిమారుగ వేలకొలది హిందువులు నూనెను వాడుక చేయుచునే యున్నారు.

మానవశరీర నిర్మాణమును జాగ్రత్తతో పరిశోధించిన యెడల మాంసము మనుష్యునకు స్వాభావికాహారము కాదని తెలియుచున్నది. మానుషదేహమునకు మాంసాహారము

కలుగజేయు దుర్గుణములను గూర్చి హెయిగు, హింగ్సు పోర్డులను వైద్యులు స్పష్టమగు రుజువు చూపియున్నారు. పప్పు దినుసులు మనుష్యశరీరమున నెట్టి ఖారపదార్థము సుత్పన్నముచేయునో యట్టి ఖారవస్తువునే మాంసాహారముకూడ కలిగించుచున్నది. అయ్యది దంతపినాశమునకు మేహవాతపు పట్లకును తోవజూపును. కోపాదిదుర్గుణముల నుత్పాదించు నదియును రోగసంభవ కారణమును నగును. ఇప్పుడు మొత్తమున జూడగ ఫలమాత్ర జీవను లత్యంత స్వల్పములని కనుగొందము. కాని పండ్లు, గోధుమాదులు, ఒలీవునూనె మొదలగువానితో మిశ్రమమైన యాహారములు తిని బ్రతుకుట మిగుల సులభముగ నుండును. అందువలన గాఢమగు నారోగ్యమార్గ మేర్పడును. ఫలములలో నరటిపండు మొదటిది యగును. ఖర్జూరము, ద్రాక్ష, నారింజ మొదలగునవి నామకః కొన్ని మాత్రమే యుండును. అవియన్నియు మంచి బలకారులు. రొట్టెతోగూడ వానిని భుజింతురు. ఒలీవునూనెను పట్టించుటచే రుచితగ్గదు. ఈ భోజనమున నుప్పు, మిరియము, పాలు, శర్కర మొదలగునవి లేకుండును. అది మిగుల సామాన్యముగను వెలతక్కువగను నుండును. పంచదార తినుట నిజముగ నవివేకమే. మిఠాయి నమితముగ తినుట దంతపటిమను తగ్గించును ఆరోగ్యమునకు హానికరము. గోధుమలతోడను, ఫలజాతులతోడను ప్రశస్తములగు తినుబడి వస్తువులను జేయుదురు. వానివలన రుచియు నారోగ్యమును కూడ రక్షించుకొననగు.

తరువాత యోచించవలసిన ప్రశ్న మనుదిన మెంత యాహారమును దినవలెను; ఎన్నిమారులు తినవలెను? అనునది. ఇది జీవితవిషయముగాన వేగొక ప్రకరణమున దెలుపుదుము.

ఆ ర వ ప్ర క ర ణ ము .

మనమెంత యాహార, మెన్నిసారులు భుజింపవలెను?

మన మనుదిన మెంతమొత్తముగల యాహారమును దినవలెనను విషయమునుగూర్చి వైద్యమహాశయులు భిన్నాభిప్రాయములుగ నున్నారు. మనము తినగలిగినంత యాహారమును దినవలెనని యొక వైద్యమహాశయు డభిప్రాయపడి మనము భుజింపగలిగిన వివిధాహారముల మొత్తమును పరిగణించియున్నాడు. - ఆలోచనతోగూడిన మానసిక కార్యములను జేయువారికంటె కాయకష్టములనుపడు సనివాంక్షకు మొత్తము గుణమును నధికముగ గలిగిన భిన్నాహారముండవలెనని మఱి యొక వైద్యుని యాశయముగ నున్నది. రాజు మొదలు కూలివాడువరకు నొకే మొత్తముగల యాహారమును భుజింపనగునని యింకొకని వాదము. బలహీనులు బలవంతులతో సమాన మొత్తముగల యాహారమును తినజాలరు గావున నియ్యది సామాన్యముగ సంగీకరింపబడును. ఇట్లే యాడుది మగవానికంటె తక్కువగ భుజించును. బాలురు, ముదుసలులు, యశావ్యనులకంటె నల్పముగ భుజింతురు. మనము

భుజించు యాహారము చక్కగ ననగా నందలి ప్రతియము
వును మన నోటనూరెడి జీర్ణద్రవము (Saliva) తో బాగుగ
మిళితమగునటుల నమలునెడల పదియనైదు తులముల కంటె
మించిన యాహారమును మనము తినవలసిన యవసరముం
డదని యొకానొక వైద్యుడు ఖండితముగ దెలుపుచున్నాడు.
ఈ సంగతిని గణనాతీతములగు శోధనల గావించి యాశోధ
నాబలముచే దెలుపుచున్నాడు. వాని గ్రంథములు వేలకొలది
సమ్మిడు పోవుచున్నవి. ఇవన్నియు మనుష్యాహార మింత పరి
మితమని తెలుపుట వ్యర్థమని తేలుచున్నది. జనులలో నూటికి
తొంబదితొమ్మండ్రకంటె మీరిన సంఖ్యగలవా రవసరమునకు
మించిన యాహారమును దినుచున్నారని యనేక వైద్యు లంగీ
కరించియున్నారు. ఇది మన కనుదిన మనుభవములో నున్నసం
గతియగుటను యే వైద్యుడును దెలుపవలసిన యగత్యములేదు.
కొంచెము తినుటవలన జనులు తమ యారోగ్యమును గోల్పో
వుదురను భయములేదు. మనము సామాన్యముగ దిను
నాహారమును తగ్గించుట యత్యావశ్యము.

పైని దెలిపినటుల మనముదినెడి యన్నమును బాగుగ
నమలుట మిగుల ప్రధానమయిన సంగతి. అట్లు చేసినచో
మనము భుజించిన యాహారముతోనున్న సారమంతయును
గ్రహింప శక్తిగలవార మగుదుము. ఆరోగ్యజనకమగు నాహార
మును భుజించిన వానిమలము విస్తారముగా భుజించనివాని మల
మును కొంచెమై గట్టిగను నున్ననె నల్లనై దుర్గంధరహితమై
యుండునని యనుభవజ్ఞులు నుడువుదురు. అట్టి పురోషము

లేనివా డనారోగ్యాహారము నమితముగ భుజించియుండె ననియును, దానినివాడు చక్కగ నమలలేదనియును గ్రహింప బడవలెను. రాత్రి నిద్ర పట్టకుండినను స్వప్నములచే నిద్ర కలతజెందినను ప్రాతఃకాలమున వానినాలుక ముడికిగ నుండినను, నట్టివా డమితముగ దినుట యను నపరాధమును గావించినవాడని యెంచబడువలెను. రాత్రులయందు ఘూత్ర విసర్జనముగావింప తరుచు లేచువా డారాత్రి ద్రవాహారము నత్యధికముగ గొనియుండెనని యెంచవలెను. ఇట్టివియును నితరములు నగు శోథనలవలన ప్రతిమనుజుడును తనకంత మొత్తముగల యాహార మవసరమో తెలిసికొనగలడు. అనే కులు దుర్గంధయుక్తమగు గాలిని నిశ్వాసితురు. అందువలన వారికాహారము జీర్ణముకాలేదని సూచించును. అనేకుల కమిత భోజనమువలన ముఖముపైని ముక్కులోను బొటిమెదు లేచు ను. అనేకులు కడుపులో గాలిచే బీడింపబడుచుందురు. ఈ కష్టము లన్నిటికిని మూలకారణము మన గర్భగోళము నొక మరుగుదొడ్డిగ మార్చుచు నాదొడ్డిని మనతోగూడ నెల్ల చోట్లకు గొనిపోవుచున్నామా. దీనిని గూర్చి మనము నిదా నముగ విచారించినయెడల మనవిషయమున నతిసీచముగ నెంచుకొనక తీరదు. అమిత భోజన పాపమునుండి దూర లముగ నుండగోరునపు డన్నివిధముల యుత్సవములతోడను మన కొకింతయును బ్రీసక్తిలేకుండ జేసికొన బ్రమాణము చేయవలెను. మనయింట గుడువవచ్చిన వారిని చుట్టముల వలె నాదరించి భోజనము పెట్టవలెను. కాని యారోగ్య

చట్టములకు వ్యతిరేకముగ నడువరాదు. మన మిత్రులతో గూడి దంతధావనము చేయుట, దాహము పుచ్చుకొనుట యును జరుపుచుండుట లేదా! భోజనముమాత్రము పయి పనులవలె నారోగ్యవిషయమున నంతఖచితమయినది కానేరదా? అందునుగూర్చి మనమేల యంత యట్టహాసము చేయవలెను? మన జిహ్వలు మితిమీరిన యనుభవముల కలవాటుపడి యుండుటచే మనము తిండిపోతుల మైతిమి. మన బంధువులకు పిండివంటలతో భోజనమిడుట పుణ్యకార్యముగ నెంచుకొను చున్నాము. వారియిండ్లకు మనమేగు నపుడు వారును మనకట్లు గావింపవలెనను నాసక్తి గలిగి యుందురు.

భోజనానంతర మరగంటకు శుభ్రమయిన శరీరముగల యొక మిత్రుని మననోరును వాసనచూడుమని కోరినయెడల నతని సరియైన యుద్దేశమును మనకు దెలుపునెడల మనము సిగ్గుచే తలవంచుకొనవలెను. భోజనమయిన వెంటనే భేదీ సాధనము చేయునంత సిగ్గుమాలి యున్నారు. వారింకను యధికముగ భోజనము చేయుటకుగాను నట్లుచేయుదురు. విందుభోజనమును మరలచేయు నాసక్తితో మొదట దినిన దానిని వమనము చేసికొనెడువారును కొందరుందురు.

మనలో నుత్తమోత్తములుగూడ నమితముగ భుజించు నవరాభమునకు గొంచెముగనో గొప్పగనో పాల్పడియున్నారు. జ్ఞానులగు మన పెద్దలు మతధర్మముగ తరుచు యుపవాసముల నియమించిరి. నిశ్చయముగ కేవల మారోగ్య విష

యమున నధమపక్షము నెలకొకసారియయిన నుపవాసము చేయుట మిగుల ప్రయోజనకారి యగును. పవిత్రులగు హైందవు లనేకులు పర్వకాలమున నేకభుక్తము గావించు యాచారము గలదు. ఈ యాచారము గాఢమగు నారోగ్య పద్ధతుల కాఢారముగ నున్నది. ఏలయన నేల తేమగను ఆకాశము మేఘావృతముగను నుండుటచే వాడుకకంటె జీర్ణావయవములు బలహీనముగ నుండును. కావున నాహారపు మొత్తమును తగ్గించుట మంచిదిగనుండును.

దినమున కెన్నిసారులు భోజనము చేయవలయునో మనమిపు డాలోచించుదము. హిందూదేశమున నసంఖ్యాకులగు జనులు రెండుమాగులు మాత్రము భుజించుటతో దృష్టి పొందియున్నారు. కఠినముగ పాటుపడువారు ముమ్మారు కూడ భుజింతురు. ఆంగ్లేయకాషధములు కనిపెట్టబడిన పిమ్మట నాలుగుసారులు సహితము భోజనముచేయు పద్ధతి కూడ బయలు దేరినది. కొలదికాలము క్రిందట నాంగ్ల దేశములోను నమెరికాఖండములోనుదినమునకురెండుసారులు మాత్రమే భుజింపవలయునని ప్రజల బలవంతము చేయు ననేక సంఘములు బయలు దేరినవి. నిద్ర చచ్చియన్నము తినుట కుపచరించును గావున నుదయమున చీకటితో చచ్చి నారగింపరాదని ఖారు నిషేధింతురు. ప్రాతఃకాలమున నిదుర మేల్కొనినతోడనే తినుటకుబదులు పనిచేయు సిద్ధపడవలయును. మూడు గంటలవరకు పాటుపడిన పిమ్మట భోజనము గావింపవలెను. ఈ యభిప్రాయముతో

వారు దినమునకు రెండుసారులె భుజింతురు. మధ్య కాలమున తేనీరు నయిన వారు ముట్టరు. డిలేయను పేరుగల యొకానొక యనుభవశాలియగు నాంగ్లేయ వైద్యుడు పవాసములను గూర్చి మిగుల నందమగు నొకగ్రంథ రాజమును వ్రాసియుండెను. ఇల్లియన్నమునుగూడ మాని పించుటవలన గలుగు ప్రయోనములను గూర్చి యాయన వివరముగ వ్రాసియున్నాడు. దినమునకు రెండుమారుల కంటె నెక్కువ సారులు భుజింప నవసరములేదని నాయనుభవమువలన నేను చెప్పగలను. యశావ్యసము గడచిన వారు ను శరీరము పూర్తిగ పెరిగియున్నవారును రెండుమారుల కంటె నెక్కువసారులు భోజనము చేయ నవసరములేదు.

—o—

ఏ డ వ ప్ర క రణ ము .

శ రీ ర సా ధ క ము .

గాలి, నీరు, ఆహారము, మనుష్య జీవితమున కెట్టి యాధారములుగ నున్నవో శరీర పరిశ్రమకూడ నట్టులే మిగుల నావశ్యకముగ నున్నది. దేహపరిశ్రమను యుక్తముగ గావింపనివారు పూర్ణారోగ్యవంతులుగ నుండనేరరు. దేహ పరిశ్రమ మన కేవల వాహ్యుల వేడలుటయు వివిధ కందుక క్రేడా మాత్రము కానేరదు. దేహమనోగత వ్యాయామములన్నియు నిందు జేరుచున్నవి. ఆహారమువలెనే శరీరవ్యాయామము

యామము కూడ దేహమునకె గాక మనస్సునకు గూడ ముఖ్యమయినదిగ నున్నది. వ్యాయామరాహిత్యము వలన శరీరమె గాక మానసముకూడ బలవిహీన మగుచున్నది. బలవిహీనమానసమె వ్యాధియొక్క పూర్వరూపము. ఇందుకు దృష్టాంతముగ కుస్తీపట్టుటయం దారితేరిన వస్త్రాదు తనదేహ దార్ధ్యమునకు తుల్యమగు మనోబలిమిని గూడ కలిగియుండు వరకు పూర్ణారోగ్యవంతుడుగ తలపబడడు. మున్ను నే దెలిపినటుల ఆరోగ్య దేహమందలి నిరోగమానసమె పూర్ణారోగ్యము కలదిగ నుండును.

శరీర, మానసముల సమాన దార్ధ్యవంతములుగ జేయజాలు వ్యాయామములెవ్వి? శారీరక మానసిక వ్యాయామముల నేకకాలమున జరుపుకొన గలుగునట్లు స్వభావ జన్యముగ నేర్పడియున్నది.

జనులలో విశేషసంఖ్య గలవారు పొలము పాటు వలన జీవించుచున్నారు. పొలముకాపు విధిగ శారీరక వ్యాయామము చేయుచుండును. వాని యశన వసన సంపాద్యమునకై యనుదినము ౩, ౪ గంటలవరకును కొన్ని వేళల నింకను నెక్కవకాలమువరకును పాటుపడవలెను. మనస్సు కూడ మంచి స్థితియందుండిన గాని చక్కగ పాటుబడుట యసాధ్యముగ నుండును. వాడు వ్యవసాయ సంబంధములగు వివిధ కార్యములయందు పరామరిక కలిగియుండవలసి యుండును. వాడు భూసారభేదములు, ఋతువులు, కొన్ని వేళల సూర్య, చంద్ర, నక్షత్ర చలనములు మొదలగు

వానినిగూర్చి మంచి జ్ఞానము కలిగి యుండవలయును. ఈ విషయములలో మిగుల సమర్థుడు గూడ వ్యవసాయదారునిచే జయింపబడును. వాని యిరుగు పొరుగుల పరిస్థితులను వాడు బాగుగా నెరుగును. రాత్రులు నక్షత్రములను బరికించి దిశలను దెలిసికొనగలడు. పశుపక్ష్యాదుల మార్గముచే ననేక సంగతులను దెలుపగలడు. ఓకానొక జాతిపిట్ట లొకచోగూడి ధ్వనిచేయుచుండునెడల వర్షపాటు కలుగునని వానికి తెలియును. తనపని కవసరమగువరకు భూగోళ ఖగోళ విషయములు వా డెరుగును. బిడ్డలను పోషించుకొనవలెను గనుక ధర్మశాస్త్రమునుగూర్చి కొంతవరకు వానికి తెలియవలెను. విశాలమగు బహిరంగకాశముక్రింద తాను నివసించియుండుటచే దేవుని మహత్వము నతి సులభముగ ధృవపరచును. జనులెల్లరు కృషీవలులు కానేరరు. ఈ పొత్తము వారికొరకు వ్రాయబడియుండలేదు. అయినను కర్షకజీవనము స్వభావసిద్ధమగు మానుష జీవితమని మన మంగీకరించి యుంటేమి గాన నిందు వర్ణించితిమి. ఈ భౌతికస్థితులనుండి మన మతీక్రమించువరకు మన కారోగ్యభంగము కలుగవలసినదే. కర్షకజీవనము వలన మనము ప్రతిదిన మెనిమిదిగంటలకు తక్కువగాకుండ పాటుపడవలయు ననియు సందు మానసిక వ్యాపారముకూడ కలిసియుండవలె ననియు మనము నేర్చుకొనుచుందుము.

వర్తకులు మొదలగువారు నిశ్చయముగ కొంతమానసిక వ్యాపారము చేయవలయును. ఒకచో గూర్చుని వ్యాపా

రము చేయుచుండుటచే దానిని నేహపరిశ్రమమని తెలుప ననర్హముగ నుండును. అట్టివారికి పాశ్చాత్య జ్ఞానులు క్రికెట్టు అను కందుకక్రీడలు, కాలబంతి. (Foot-Ball) మొదలగు స్వల్పక్రీడలును విందులు, ఉత్సవాదులు, జరుగు సమయములలో పినోదించుటకు కల్పించియున్నారు. ఆలోచనతో ప్రయోజనములేని కొన్ని పొత్తముల పఠనముగూడ మానన వ్యాయామమునకయి నియమించియున్నారు. ఈ క్రీడలు దేహమునకు వ్యాయామమును నిస్సందేహముగా నొసంగి నను తుల్యమగు మనోవ్యాయామమునొసగి ప్రయోజనకారులగునాయని ప్రశ్నింపవలసి యన్నది. కాలబంతి క్రికెట్టుబంతి మొదలగు ఖేలనముల చేయువారిలో నెందరు గొప్ప మనోబలము గలవారుగనున్నారు. ఖేలనా నిపుణులని వాసిగాంచిన హైందవ రాజకుమారుల బుద్ధి బలమును గూర్చి మనమేమి చూచియున్నాము? మరియు శక్తియుక్తులు గలవా రనేకు లీ క్రీడలయం దాసక్తులయి యున్నారు. మన యనుభవమును బట్టి గొప్ప మనోబలముతో బ్రసాదింప బడిన వారిలో సత్య ల్పసంఖ్యాకులగు ఖేలకులు మాత్రమే మున్నారని మనము సిద్ధాంతరణ చేయగలము. ఆంగ్లేయులు మిగుల క్రీడాసక్తులుగ నున్నారు. వారి జీవిత కవియగు కిస్టింగు ఖేలకుల మనోబలముగనుగూర్చి యసాధారణముగ బలికియున్నాడు.

ఈ విషయమున హిందూదేశములో భిన్నమార్గావలంబకులముగ నున్నాము. మనవాగు మనస్సున కమిత వ్యాయామమును గూర్చుచు శరీరమున కశ్యముగనో,

బొత్తిగనో వ్యాయామ రాహిత్యమును గూర్చుచున్నాడు. మనః పీడనమువలన శరీరము బలహీనమై ఘోరమజల కెరయగును. లోతులు తమ పాటువలన లాభముపొంద నిరీక్షించునపుడు దానికి శాశ్వతనందనమిడి సెలవు గొందును. మనపాటు కేవల మానసికమును కేవల శారీరకమును గాక తత్కాలానంద సంధాయకముగ నుండవలెను. శరీర బలమును మానసికానందమునుగూర్చునదిగ దేహపరిశ్రమముండవలెను. అట్టి వ్యాయామమే మనుజుని నిశ్చయముగ నారోగ్యవంతుని గావించును. అట్టివాడు వ్యవసాయ దారుడే.

వ్యవసాయదారుడుకానివా డేమిచేయవలెను? కందుకాది క్రీడలవలనగలుగు వ్యాయామము ఓగుల ననుపయోగమగుటను మరియొకదాని నేర్పరచవలసి యుండును. సామాన్యజనులకు తమయిండ్లకడ నొక చిన్నతోటను వైచుకొని యందనుదినము కొన్నిగంటలు పనిచేయుచుండుట మంచి సాధకము. మనముండెడి యిల్లు మనస్వంతము కానినాడేమి చేయవలయునని కొందరడుగవచ్చును. ఇది తెలివితక్కువ ప్రశ్న. ఇంటి స్వామిదారు డెవడయినను తనభూమిని చక్కగ త్రవ్వి వ్యవసపెట్టి వృద్ధిచేయు నెడల నెన్నడాక్షేపింప నేరడు. ఇతరుని భూమిని శుభ్రముగను నందముగ నుంచి తిమను సంతృప్తిని మనమును పొందగలము. అట్టి సాధకమొనర్ప నవకాశము లేనట్టియు యిష్టము లేనట్టియు జనులు దానితర్వాత మంచిసాధకమగు విహార వ్యాయామమును

చేయవలయును. నిజముగ నిది వ్యాయామ రాజ మనబడుచున్నది. దేశమెల్ల నామూలాగ్రముగ కాల్పడను దిరుగుచుండుటచే మన సాధువులును పక్షీరులును బలముగా నుండుటకు హేతువగుచున్నది. విహారము వ్యాయామమని చెలుపుచు ననేక సుప్రసిద్ధాంశములను ధోరై యను నమెరికా గ్రంథకర్త దెలిపియున్నాడు. ఇండ్లలో గూర్చుండి వీధిమొగ మెరుగనివారు వ్రాసెడువ్రాతలు వారి శరీరములవలెనే బలహీనములయి యుండును. తన స్వానుభవముచే తాను విహార వ్యాయామమును విశేషముగా గావించు దినములలో నె తన మంచిగ్రంథముల నన్నిటిని వ్రాసితినిని యాతడు నుడివెను. అతడు దినమున కయిదారు గంటల కాలము నడిచెడు శీఘ్రగామి యను విశేషణము ఆతనికి గలదు. వ్యాయామమునందు మనయాసక్తి మిక్కుటముగ నుండును. ఏవిధమునను దానిని విడిచిపెట్ట వీలుగ నుండదు. కఠినమగు శరీర వ్యాయామము చేయనినాడు మనమానసవ్యాపార మెంత బలహీనముగను వ్యర్థముగను నుండునో మనము కనుగొనజాలము. నడకవలన మన శరీరము నందలి ప్రతిభాగమునకు చలనము కలుగును. రక్తము బలముగ ప్రసరించును. మనము చురుకుగా నడచిన మన యూపిరె తిత్తుల లోనికి స్వచ్ఛమయిన వాయువును పీల్చుము. ప్రకృతి పదార్థముల దర్శనమువలన యపారామోదము కలుగును. సందుగొందుల వెంబడి ననుదిన మొకేమార్గమున బోవుచుండిన ప్రయోజనకారికాదు.

ప్రకృతి రామణీయకమున కాకరమగు పొలములలో ను నడవులలోను విహరించవలెను. ఒకటి రెండు మైళ్ల దూరము నడచుట నడకయే కానేరదు. పది పండ్రెండు మైళ్ళు నడచుట వ్యాయామ మన నొప్పును. ప్రతిదినమంత దూరము పోజాలనివారు శలవుదినముల యందైన నట్లు పోవుచుండవలెను. ఒకప్పుడొక అజీర్ణరోగి మందు గొనుట కొక వైద్యుని కడకేగెను. ప్రతిరోజున కొంత దూరము నడచుచుండ వలెనని యావైద్యు డాతని కుపదేశించెను. కాని యారోగి నడువ జాలనంత బలహీనముగ నుంటినని వాడు పలికెను. అప్పుడా వైద్యుడాతనిని తన బండిలో గూర్చుండబెట్టుకొని విహారమునకు బోయెను. మార్గములో నా వైద్యుడు పనిబట్టి బుద్ధిపూర్వకముగా తన కొరడాను నేల జారవిడచెను. రోగి మర్యాద జూపుటకు బండిదిగి యాచ బుకును దీసెను. వైద్యుడు వాని రాకకు నిరీక్షింపక బండి తోలుకొనిపోవగా నారోగి బంజీ వెనుక శాస్త్రీడ్చుకొనుచు నడవవలసి వచ్చెను. అతడు చాలినంత దూరము నడచె నను సంతృప్తి పొందిన పిమ్మట నావైద్యు డారోగిని బండిలో నెక్కించి యతనితో పది వాని నడపించుటకు బన్నిన తంత్ర మని దెలిపెను. ఇంతలో రోగి యాకొన్నవాడై వైద్యుని బాధ యందలి సత్యమును గ్రహించి కొరడా యుపచార మును విస్మరించెను. పిమ్మట వాడింటికేగి సంతృప్తిగ భుజించెను. అజీర్ణముచేతను తిజ్జస్యవ్యాధులచేతను బాధితులగు వారు స్వప్రయత్నము గావించినచో విహార వ్యాయామ

విలువ యెంత సత్యమయినదో వారే గ్రహించగలుగుదురు.

ఎనిమిదవ ప్రకరణము.

వ స్త్ర ధా ర ణ ము .

వస్త్రధారణము కూడ కొంతవర కారోగ్య విషయమే. ఇందుకు దృష్టాంతముగ నైరోపీయ స్త్రీలు సౌందర్యవిషయమున సత్యద్భుతపు టూహలను కలిగి యున్నారు. వారు తమ నడుములను పాదములను నిబ్బరంబుగ నుండునటులు గ తమ వస్త్రనిర్మాణమును గావించు కొనుచుందురు. అట్లు చేయుట వలన అందమునకు బదు లనేకవ్యాధులకు మార్గ మేర్పడును. చైనా స్త్రీలు తమ పాదములను తిన్నగ నుండునట్లు చేయుదురు. వారి పాదములు మన చంటిబిడ్డల పాదముల కంటె చిన్నవిగ నుండునటుల కట్టబడును. దీనికి ప్రతిఫలము వారి స్వస్థత పాడగుటయే. వస్త్రాదిక స్వభావమువలన నారోగ్యము చెడుననుట కీ రెండు దృష్టాంతములును చాలును. వస్త్రాలంకారముల నెన్నికొనుట కేవలము మన చేతులలో నుండదు. మన పెద్దల మర్యాదల ననుసరించుట మన ముఖ్యబాధ్యత. బట్టలు ధరించు ప్రధానోద్దేశమును మనము విస్మరించుచున్నాము. వస్త్రాలంకారమొక మనుజుని

మతమును, దేశమును, జాతిని, వృత్తిని చెలుపునదిగ నెన్న బడుచున్నది. ఇట్టి స్థితిలో వస్త్రధారణము నారోగ్యవిషయక మను విషయమునుచర్చించుటమిగుల కష్టతరము. కాని యట్టి చర్చ మనకు కొంతమేలు చేయును. వస్త్రధారణమున జోళ్లు, మేజోళ్లు, అలంకారములు మొదలగున వన్నియు చేరు చున్నవి.

వస్త్రధారణము యొక్క ముఖ్యోద్దేశమేమి ? మను ష్యుడు తన ప్రారంభదశలో వస్త్రధారణ లేక శరీరమంతయు వెల్లడిగనుంచుచు నగ్నుడై తిరుగుచుండును. వాని చర్మము దృఢముగను బలముగను నుండును. ఎండవానల భరింపశక్తి గల్గియుండును. ఎప్పుడును శైత్యము తజ్జనితములగు యితర భాధలచే పీడితుడుకానేరడు. వెనుక వివరించినటుల ముక్క రములగుండా గాక అసంఖ్యాకములగు చర్మగత రంధ్రములగుండ కూడ మనము గాలిని పీల్చుచున్నాము. కావున మనదేహమును వస్త్రముచే కప్పకొనునపుడు చర్మము యొక్క యీ స్వాభావికవిధి నాటంకపరుచు చున్నారము. కాని చలిదేశములవారు క్రమముగా బద్ధకము నవలంబించి తమ శరీరములను కప్పకొను నగత్యముగలవారై యెంత మాత్రము చలి కోర్వలేకుండిరి. అపుడు వస్త్రధారణము ప్రారంభము కాసాగినది. తుదకది కేవల మగత్యమే గాక యలంకారమని గూడ యోచింపబడసాగినది. ఇటీవల నది దేశము కులము మొదలగువానిని సూచించునదిగ గౌరవింపబడసాగెను.

నిశ్చయముగ స్వభావమే మనచర్మమునో నొకఁ
యందముగ నాచ్ఛాదనము నమర్చినది. వస్త్రహీనమైన శరీ
రము చూడతగనదిగ కనుపడునను యభిప్రాయ మసందర్భ
మైనది. వస్త్రహీనదేహములు గల పత్రిమలే సర్వోత్తమము
లుగ నగుపడుచున్నవి. మన శరీరముయొక్క సామాన్యభాగ
మును మనము కప్పకొన్నప్పుడు వానిని స్వాభావికస్థితిలో
నుంచుటవలన లజ్జకలుగుచుండును. స్వభావ సిద్ధములగు
యేర్పాటులుగూడ తప్పుగ. గన్నట్లుచున్నవి. ధనవంతులమైన
కొలది మనశరీరములకు వస్త్రాలంకరణాదుల నభివృద్ధి చేయ
బూనుట విధ్యుక్తకర్మముగ మన మెంచుదుము. సమస్తవిధ
ములయిన యేహ్యమార్గముల మన శరీరముల నలంకరించి
మన సౌందర్యమును గూర్చి యానందించుచుండుము. అవి
వేకాభ్యాసములచే మనకన్నులు గంతలుకట్టబడియుండనియెడల
శరీరము వస్త్రహీన స్థితిలోనే మిగుల యందముగ నున్నట్లు
మనము కాంతుము. అట్టిస్థితిలో మాత్రమే దేహము మంచి
యారోగ్యము ననుభవించును. నిశ్చయముగ వస్త్రధారణము
శరీరముయొక్క సహజ సౌందర్యమును పోగొట్టును. వస్త్ర
ధారణ మాత్రమున తృప్తిగనక మనుష్యు డాభరణము
లనుగూడ ధరింపసాగెను. ఇది కేవలము పిచ్చిపని. శరీరము
యొక్క సహజసౌందర్యమునకు మించిన శృంగారము నీ నగ
లెట్లీయగలవో తెలియుట కష్టముగనున్నది. కాని స్త్రీలు
జ్ఞానముయొక్క హద్దును కేవల మతిక్రమించి యీవిషయ
మున వర్తించుచున్నారు. తమ కాళ్లకు మోయలేనంత బరు

పుగల కడియములను ధరించుటకును తను ముక్కులకును
 చెవులకును కాడలుంచుకొనుటకు నసహ్యకరముగ కుట్టు
 కుట్టించుకొనుటకును తమ ముంజేతులకును వ్రేళ్లకును వివిధ
 ములగు మురుగులుంగరములు ధరించుటకును లబ్ధిపకున్నారు.
 ఈ ఆభరణములే శరీరమున మురికిని చేర్చుటకు సహాయ
 కారులుగ నుపయోగించుచున్నవి. ముక్కుపైని చెవులపైని
 మురికికి నిశ్చయముగ పారమేలేదు. దురభిప్రాయముతో నంద
 మునకు బదు లీమురికినే కొని దానిని భద్రపరచుకొనుటకు
 మనము ధనమును పారపోయుచున్నాము. మన జీవితములను
 గూడ తస్కరదయాపాత్రములు గావించుటకు మనమించుకైన
 జడియకున్నాము. నీచముగ మన మభివృద్ధిజేసిన దంభము
 యొక్క అవివేకొద్దేశములను వ్యాప్తిగావించుటకు మన
 మపారముగ శ్రమపడుచున్నారము. చెవులకు జబ్బుచేసి
 నను చెవికాడలను తీసివేయుటకు గాని చేయి తెగువల్లుగ
 కొని భయంకరముగ బాధపెట్టుచున్నను మురుగులునుతీసివేయు
 టకుగాని యంగీకరింపనంత తెగబలిసియున్నాము. వాచినవేల
 నుండి యుంగరమునుతీసివేయుట కిష్టపడకున్నాము. అట్లుచేయుట
 పలన అందముచెడునని యోచించుచున్నాము. వస్త్రాదికమున
 ధరించుటనుగూర్చి యే సాధనమువలనను పూర్ణముగ సంస్కరిం
 చుట సులభసాధ్యము కాదు. అలంకారము లభివృద్ధిచేయుట
 వస్త్రాదుల నభివృద్ధిగావించుట నిశ్చయముగ నెల్లరకు సాధ్యమై
 యున్నది. కొన్నివస్తువులను మనముంచుకొన నంగీకరింప
 మిగతవన్నియు తీసివేయుదుము. వస్త్రాది భారణ మలంకార

మను పిచ్చినమ్మకమును విడిచినవారు తమ వస్త్రాదికమున ననేక నూర్పులు చేయగలుగుదురు. తన్ములమున పూర్ణా రోగ్యవంతులుగ నుందురు. ఈ దినములలో అందము గౌరవము నిలుపుకొనుటకు నైరోపావారి వస్త్రాలంకార ధారణ మనవసరమను యూహ సహేతుకముగ నున్నది. ఈ విషయమై పూర్తిగా చర్చించుటకు నిచ్చట తావు చాలదు. ఎరోపా ఖండపు చలిదేశములయందు వారి వస్త్రధారణము చాలినంత మంచిదైనను హిందూదేశమునకది బొత్తిగ ననర్హమని యిచ్చట తెలిపిన చాలును. హిందూవస్త్రాలంకారములు హిందువులకును మహమ్మదీయులకును బాగుగనుండును. మన వస్త్రములు వదులుగను వెల్లడిగను నుండుటచే గాలి తగులు చుండును. చాలవరకు తెల్లనివిగ నుండుటచే నుష్ణము నాకర్షింపవు. నల్లబట్టలలో సూర్యకిరణము లన్నియు నింకునుగాన వానినుండి శరీరములో వ్యాపించును. కావున నల్ల వస్త్రము లుష్ణముగ నుండును. తలను తలపాగతో కప్పకొను నభ్యాసము మనకు సర్వసామాన్యమై యున్నది. అయినను మన తలలను సాధ్యమైనంతవర కుత్తవిగ నుంచుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను. తలపెంచుకొనుట దానిని దువ్వెన, కుంచ మొదలగువానితో దువ్వకొనుట మధ్యను పాసిడితీయుట మొదలగునవి మోటుపనులు కాకపోలేదు. ధూళి, ఋరద, పేలు, ఈర్లు తలలో చేరును. తలపైని కుదుపు లేచినయెడల నది సహించుట కష్టము. ముఖ్యముగా తలపాగను చుట్టుకొనువారు తల పెంచుకొనుట యవి

వేకమగును. పాదములకు కూడ వ్యాధిని కలిగించుటకు నాధారణముగ నీ వస్త్రాధికమే కారణమగుచున్నది. జోళ్ళను ధరించువారి పాదములు మురికిపెరిగి కుళ్లుచున్న చెమట కార నారంభించును. జోళ్లను మేజోళ్లను కాళ్లనుండి విప్పునపుడు వానిని విప్పవారి ప్రక్కను నిలిచి యా వాసనను భరింప లేనంత కుళ్లువాసనగ నుండును. కాలిజోళ్లకు సాధారణముగ పాదరక్షలనియు కంటకారులనియు పిలుచుచున్నాము. కావున ముండ్లదారిని నడవవలసి వచ్చినప్పుడును మిగుల చల్లని లేక యుష్ణమైన భూమిపై నడుచు నపుడును జోళ్లు తొడుగు కొనవలయునని యర్థమగుచున్నది. వానిని మడిమలు కమ్మునట్లుగ తొడుగవలయునుగాని పాదము నంతయును కమ్మరాదు. పావల వలన నీపని శాగుగ నుపయోగించును. జోడు తొడుగుట నభ్యాసముగాగల కొందరు జనులు తల నొప్పి కాలునొప్పి శరీర శార్పిల్యము మొదలగు బాధలసమయముందురు. ఉత్త కాళ్లతో నడుచుటయను పరిశోధనను వారు ప్రయత్నించిన తక్షణమే పాదములకు జోడులేకుండ నుంచుకొనుటవలన ప్రయోజనమును వారు తెలిసికొందురు. గాలి కెదురుగ కాలి నుంచుటచే దానికి చెమట లేకుండును.



తొమ్మిదవ ప్రకరణము.

శ్రీసాగత్యము.



ఈ పాత్రమును చదువువా రీ ప్రకరణమును మిగుల శ్రద్ధతో చదివి దాని సారాంశమును బాగుగ యోచించుటకు నేను కొగదలంచితిని. ఇంకను వ్రాయవలసిన ప్రకరణములు కొన్నిగలవు. అవి నిశ్చయముగ ప్రజ్ఞేకోపయోగము కలిగి యున్నవి. వానిలో నొకటియు నీప్రకరణమంత ముఖ్యములు గానేరవు. ఈపాత్రమున దెలిపిన ప్రతివిషయము గూడ నా స్వానుభవాధారము కానిదియు నిజమని నేను విశ్వసింప నిదియు నొకటియును లేదని నే నిదివరకే యిందు దెల్పియుంటిని. అందనేకము లారోగ్యబీగములు వంటివి. అవి ముఖ్యములయియున్నవి. అన్నిటికంటె నవసరమయిన విషయము బ్రహ్మచర్యము. స్వచ్ఛవాయువు, నిర్మలోదకము, ఆరోగ్యాహారము, నిశ్చయముగ నారోగ్యసాధకములుగ నున్నవి. ఆరోగ్యమునంతను మనము వెచ్చించునెడల మన మారోగ్యవంతులముగ నెట్లుండగలము? మనము సంపాదించిన ద్రవ్యమునంతను వెచ్చించిన యెడల బీదలముగా నెట్లుండగలము? నిజమగుబ్రహ్మచర్యవ్రతమును పూనినయెడల నెన్నడును బలముగ నుండరనుట నిస్సందేహము.

బ్రహ్మచర్యమననేమి? శ్రీపురుషు లొండొరులవలన సౌఖ్యము నందకుండ మానుట బ్రహ్మచర్యము. అనగా నషవి

త్రోద్యేశముతో నొండొరుల స్పృశింపరాదు. స్వప్నావస్థ
యందును వారావిషయమును తలంపరాదు. వారి యన్యో
న్యాలోకనము లాయపవిత్రోద్యేశమునుండి విడువబడి యుండ
వలయును. మనకు ఖచితముగ నాత్మను క్రీణుశిక్షయాం దుం
చుటయే దైవదత్తమగు గోప్యధనము. ఆయాత్మను శక్తిగను
బలముగను మార్చవలెను. అది కాయకమాత్రము గాక
మానసికమగు ఆధ్యాత్మికముగ నుండవలెను. మనచుట్టు
మనకు ప్రత్యక్షముగ నగుపడుచున్న దృశ్యమేమి? స్త్రీపురు
షులు బాలవృద్ధులు నను భేదములేకుండ నింద్రియ సుఖము
లను నొరులలో చిక్కుకొనియున్నట్లుగపడుచున్నారు.
కామాంధులై యుక్తాయుక్త జ్ఞానశూన్యులై యున్నారు.
విషయసౌఖ్యముల యపాయ కరమైన యధికారమునకు
లోబడి బాలురు కన్యలు సయితము పిచ్చివాండ్రవలె వర్తిం
చుట నే గాంచితిని. నేనును నట్టి యధికారమునకులోనై యట్లే
యున్నట్లుడనై వర్తించితిని. అది యంతకంటె భిన్నముగనుం
డదు క్షణమాత్రానందమునకై మన మిదివరకు సాగ్ర
హించి నిలువచేసికొనియున్న బలము నంతను ధారపోయు
చున్నాము. చక్కగ బలిసియుండుట చెడి. మన మతిసీరస
స్థితిలో యున్నట్లు తెలిసికొందుము. మరుచటి యుదయమున
నిరాశాజనక మగు బలహీనతయు నలసటయును మనము
పొందుదుము. మన మనస్సు స్వకర్మాచరణమందు విముఖమై
యుండును. అన్ని నరములను పుష్టిచేయు బలవర్ధకౌషధములను
సేవించుటచే కలిగిన కీడును తొలగించుటకు ప్రయత్నింతుము.

పోయినదానిని మరల సంపాదించుటకును అనుభవశక్తిని మరల పొందుటకును వైద్యుల దయకు పాత్రులము కావలసి వచ్చును. ఇట్లు దినములు వత్సరములు గడచిపోవును. తుదకు వార్ధికమువచ్చును. శరీరమానసములలో పౌరుషము బొత్తిగ నుండదు.

ప్రకృతిశాసనము లిందుకు విరుద్ధముగ నున్నవి. మనము యుసలివాండ్ర మగుకొలదిని మన జ్ఞానముకూడ తీక్షణమగుచుండును. చిరకాలము జీవించినకొలది మనతోడి జనులను మన యైక్యానుభవ ఫలితములను బరివర్తింపజేయు శక్తి హెచ్చుచుండును. నిజముగ బ్రహ్మచారులగువారు నిశ్చయముగ నిట్లే యుందురు. వారు మరణభీతి నెరుగరు. అవసానకాలమునందైనను వారు పకారమును మరచిపోరు. వ్యర్థమగు ఫిర్యాదుల దరికి బోరు. మృదహాస భాసురవదనములతో వారు చనిపోయిన పిమ్మట తీర్మాన దినమును నెమర్కొన సాహసమున వేచియుందురు. వారే నిజముగ పురుషవాచ్యులు. వారిలో ప్రతివారు తమ యారోగ్యమును నిలుపుకొందురని చెప్పబడుదురు.

గర్వము, అగ్రహము, భయము, అసూయ యను సమస్త గుణములు మన మనస్సునం దుండును. మనము మన మానసమును మన వశమున నుంచని యెడల చంటి బిడ్డలకంటె నెక్కుడు తెలివితక్కువగా ప్రతిదిన మొకటి రెండుసార్లు మనము ప్రవర్తించు నెడలను జ్ఞానాజ్ఞాన కృతములగు పాపములలో మనము చేయజాలని దెద్దియు నుండదు.

మన కర్మఫలితములను నెంత దుష్కృతములగు పాపకార్యములైనను మన మాలోచించుకొనక యెట్లుండ గలము?

నిజమగు బ్రహ్మచర్యము గలవాని నెన్నడైన నెచ్చోనైన చూచియుండిరా? యని మీ రడుగవచ్చును. జనులందరు బ్రహ్మచారు లగునెడ మానవజాతి నశింపదా? ప్రపంచ మంతయు వినాశము నొందకుండునా? ఈ ప్రశ్నమును మతవిషయకముగా యోచించుటమాని యింద్రియ విషయికముగా చర్చింతము. పై ప్రశ్నలు బలహీనతను పొకితనమును తెలుపుచున్నవి. బ్రహ్మచర్యము నవలంబించుటకు తగిన మనోబలము మనకు లేదు. స్వధర్మమునుండి తప్పించుకొను మిషలను కనుగొన ప్రారంభింతుము. నిజమగు బ్రహ్మచారులు పూర్తిగ నశించిపోలేదు. బ్రహ్మచర్యముయొక్క విలువ యేమని మాటమాత్రమున కడిగినయెడల దానికి నదు తరమిది. రత్నా న్వేషణమునకై వేలకొలది కఠినముగ పనిచేయు కూలివాండు భూమిని చాలలోతువరకు త్రవ్వి త్రవ్వి తుదకు పెద్దపెద్ద రాలగుట్టల నడుమపట్టెడు రత్నముల దీయుదురు. బ్రహ్మచర్య నామకమగు నెక్కుడు వెలపొడుగు రత్నమును కనుగొని సంపాదించుటకు పడెడి పాల్లెంత గొప్పవిగ నుండవలెను? బ్రహ్మచర్యవలంబనము ప్రపంచక వినాశకమని యధికమగు నెడల మన మందుకు విచారింపనేల? దాని భవిష్యత్తునుగూర్చి మిగుల యాతుర పడుటకు మనము దేవతలము కానేరము. దానిని సృష్టించి నవాడు రక్షింపక మానడు. ఇతరులు బ్రహ్మచర్యభ్యా

సము చేయుచున్నారా లేదా య నియభ్యసించుట మన పని యెంతమాత్రముకాదు. మనమువ ర్తకులమో, న్యాయవాదులమో, వైద్యులమో యైనపు డొక రొకరిని వర్తించు నెడల ప్రపంచము యొక్క యదృష్ట మెట్లుండునని మన మెన్నడైన నిలిచి యోచించ వలదా? నిజమగు బ్రహ్మచారి అట్టి ప్రశ్నముల కుత్తరముల భవిష్యత్తులో స్వయముగ కనుగొనును. ఈ ప్రకృతి సిద్ధమగు ప్రాపంచిక విషయములచే చుట్టుకొనబడిన జను లీ యూహల నభ్యాసములుగా నెట్లు మార్పగలరు? వివాహితు లేమి చేయవలెను? బిడ్డలు కలవా రేమిచేయ వలెను? కామోద్రేకము నణచుకొన జాలనివా రేమిచేయగలరు? ఇట్టి కఠిన సమస్యలకు సమాధాన మిదివరకే తెలుపబడినది. ఈ యుద్వేగమును నిరంతరము యోచించుచు మనశక్తి పంచనము లేకుండ నందును గూర్చి యించుమించుగ ప్రయత్నించవలెను. పసిబిడ్డలు వర్ణసమామ్నాయము నందలి యక్కరముల నేర్చుకొను నపు డా వర్ణముల సంపూర్ణాకృతులను వారికి మనము చూపవలెను. వారు తమకు చేతనైనంత బాగుగా నా యక్కరముల వ్రాయుదురు. అట్లే బ్రహ్మచర్యమునకై మనము పాటుపడునపుడు దాని సత్యమును తెలిసి కొనుటకు మనము జయమును గాంచగలము. మన మిదివరకే పెండ్లియాడి యుండినందున నేమి కావలెను? భార్యాభర్త లిరువురును సంతానమును బడయుటకు బలవత్తరమగు కోర్కె గలిగిన తోడనే బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము కలుగునని స్వభావచట్ట

ములు శాసించుచున్నవి. వానిని మదినుంచుకొని నాలుగుగైడు వత్సరముల కొకపరి బ్రహ్మచర్యభంగము గావించినను వారు కామ్యదాసులని చెప్పబడరు. అట్టివారు తమ జీవనద్రవమును పోగొట్టుకొనరు. కట్టా! సంతానాపేక్షచేతను కామోద్దీపనమునకు లోబడని స్త్రీ పురుషులెంత యరుదుగ నున్నారు? వారు వేలకుమీరిన సంఖ్యగలవారు. కామమోహితులై ఇంద్రియ తుష్టికై రతికాంక్షులగుచున్నారు. అట్టివారికి తమయిష్టమునకు వ్యత్యయముగ సంతానములు కలుగుటయ యిందుల ఫలితము. కామోద్దీపనముచే కనులు గానని యున్నతస్థితిలో మనము చేయు పనుల ఫలితమును గూర్చి మనము యోచింపజాల కుందుము. ఈ విషయమున స్త్రీలకంటె పురుషులే నిందార్హులుగ నున్నారు. తన భార్య బలహీన గావున బిడ్డను పెంచి శక్తురాలు కాదను సంగతిని కామాంధకార మగ్నుడగు పురుషుడు తెలియజాలడు. పశ్చిమ దేశములలో జనులు సామాన్య మర్యాదలను కూడ నతిక్రమించి వర్తించుచున్నారు. తలిదండ్రులను ఉత్తరవాదిత్వమునుండి తొలగియుండు పన్నాగముల పన్నుకొనుచు సురతసౌఖ్యముల దేలుచున్నారు. ఈ విషయమున ననేక గ్రంథములు వ్రాయబడియున్నవి. గర్భధారణము కాకుండ నాటంకపరచెడు మందులను గూర్చి క్రమమైన వర్తకవ్యాపారము సాగింపబడుచున్నది. ఈ పాపమునుండి మన మింకను విముక్తులమై యున్నాము. మన స్త్రీలపైని మాతృత్వ భారమును నునుచుటకు మన మెంతమాత్రము వెనుదీయ

నేరము. మనబిడ్డలు బలహీనులును, శక్తిహీనులును, పండులునుగా నున్నారని కనుగొన నుదాహరణలు మగుదుము. మనకు బిడ్డకలిగిన ప్రతిమారును దేవుని ప్రార్థించి మన క్రూరకార్యములను మరుగుపరుప చూచెదము. బల హీనులును, కామాసక్తులు, శక్తిహీనులునగు బిడ్డలు కలుగుట దేవుని యాగ్రహ చిహ్నమని యోచింపకున్నాము. కేవలము బాలురును బాలికలును బిడ్డలుగనుట సంతోషకార్యమా? అదిదేవుని శాపముకాదా? బొత్తిగ లేతమొక్క యకాలమున కాయలుగాచిన చెట్టున కే మోసమగునని మనకెల్లరకు తెలిసిన విషయమే కదా? కావున మన మన్నివిధముల (కాపుకాయకుండా) ఆలస్యముగ ఫలించునట్లన్నివిధముల ప్రయత్నింపవలెను. బాలుడగు తండ్రికిని బాలికయగు తల్లికిని తనయోధ్యవమైన వెంటనే భగవంతుని స్తోత్రశ్లోకములను చదువుము. వందనము సమర్పణ శ్లోకముల పఠింపుచుందుము. ఇంతకంటె భయంకర విషయ మొండుండునా? హిందూదేశమునను ప్రపంచము నందితర ప్రదేశములయందును నిరంతరాయముగ నభివృద్ధిగాంచుచున్న నిట్టి శక్తిహీనులగు బిడ్డల మందలచే ప్రపంచమంతయు రక్షింపబడునని యోచించుదుమా? ఈ విషయమున మనము నిజముగ త్సుద్రజాతుల కంటె హీనులుగనున్నాము. గోవృషభములు పిత్తోత్పాదమునకై కలుపబడును. గర్భోత్పత్తికాలము మొదలు శిశువు స్తస్యపానమును విడుచు పర్యంతము త్రీపురుషు లొండొరుల సమీ-

షించుకుండుట పరమపవిత్ర ధర్మముగ నెంచుకొనవలెను. కాని మన సంతోషపద్ధతి యందలి సౌఖ్యాభిచే మరచి యీ పవిత్ర ధర్మము నుల్లంఘించు చున్నారము. ఈ యసాధ్య రోగము మన హృదయముల కార్యల్యము గావించి కొంత కాలమువరకు దైన్యజీవనము నెల్లెట్లొ గడపిన యనంతర మాసన్న మరణమునకు మార్గదర్శక మగుచున్నది. వివాహితులు సరిణయముయొక్క యథార్థ ధర్మమును గ్రహించు వంశాభివృద్ధికై పుత్రోత్పాదనముకు దక్క బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము కలుగకుండ ప్రవర్తించవలెను.

జీవితము యొక్క ప్రస్తుత పరిస్థితుల బట్టి యిది మిగుల కఠినమైనది. మనయాహారము, మనజీవిత మార్గములు, మనసామాన్య సంభాషణలు, మనచుట్టు పట్టు మొదలగునవి కామోద్రేకమును పురికొల్పి చురుకుజేయుట సమానములుగ నెంచబడును. మన యింద్రియసుఖములు విషమువలె ప్రాణములను దీయగలదు. ఈబంధవిముక్తి నొందుటకు శక్తిగలిగి యుండుట సాధ్యమగునా యని కొందరు సందేహింతురు. అట్టిమనస్సంశయము గలవారిని గూర్చి యీగ్రంథము వాక్యబడి యుండలేదు. కాని నిజమయిన యాసక్తి గలవారెవరకును, తమయభివృద్ధి నిమిత్తము చురుకుగ పాటుపడు ధైర్యశాలుల కొరకును వాక్యబడినది. తమప్రస్తుతహీనస్థితితో తృప్తిజెందినవారు దీనింజదివిన నాగ్రహగ్రస్తులగుదురు. తమ కార్యాగ్య జీవనముతో మనఃస్ఫూర్తిగ విసుగుజెందినవారికిది కొంతప్రయోజనకారి యగునని నే నాసపడుచున్నాడను.

పూర్వోక్తాంశమునుండి యింకను పెండ్లికానివా రవివాహితులుగ నుండ యత్నింపవలెననియును, వివాహమాడక తీరనియెడల సాధ్యమైనంత యాలస్యముగ పరిణయమాడవలెననియు తెలుసుకొను చున్నారము. ఇందు కుదాహరణముగ పడుచువాం డ్రిరువదియైదు ముప్పది వత్సరముల వయసుదనుక నవివాహిలుగనుండ శపథము చేయవలెను. దీనివలన గలుగు శారీరక ప్రయోజనములకంటె నితర ఫలితములను యిచట మేము వివరింప దలంచుకొనలేదు. వాని ననుభవింపగోరిన వారు తామ యట్లు గావింపగలరు.

ఈ పుటలను జదివెడు తలిదండ్రులు తమ పుత్రుల కిరువది వత్సరములలోపల బరిణయము గావించి వారిమెడను నొక తిరుగటిదిమ్మను కట్టవలదని నా ప్రార్థనము. స్వప్రయోజన మాత్రమునె యోచించుకొనక తమబిడ్డల క్షేమమును గూడ వారు జూచుచుండవలెను. జాతీయ గర్వము లేక గౌరవము మొదలగు నవివేకోద్దేశముల దోసి యట్టి దుర్మార్గపు టలవాటుల నభ్యసించుట వీడవలయును. తమ బిడ్డల క్షేమమునె నిజముగ నభిలషించువారలె తామయిన యెడల వారి శారీరక, మానస, నైతికాభివృద్ధుల బరిశీలించవలెను. కేవలము బాలురుగ నుండినపుడుకూడ భయంకరముగు నుత్తర వాదిత్వముగల తాపత్రయ భూయుక్తముగు వైవాహిక జీవితమున బ్రవేశింప బలాత్కరించుటకంటె నధికముగు నపకారము తమ పుత్రుల కేమి చేయగలరు.

భార్య చనిపోయిన పురుషుడను భర్త పోయిన

స్త్రీయును తదనంతరము శాశ్వతమైన యేకాకి జీవనము చేయవలయునని యారోగ్యవిధులు శాసించుచున్నవి. యావన వంతులగు స్త్రీపురుషులు తమ జీవనద్రవ్యమును గోల్పోవుట యగత్యమా? యనుటను గూర్చి కొందరగుననియును గొందరుకాదనియును వైద్యులు భిన్నాభిప్రాయములు కలిగియున్నారు. ఇంద్రియ విషయానుభవముల కది కారణముగ గొను నభిప్రాయము న్యాయమైనది కాదు. ఇంద్రియ సుఖానుభవ మారోగ్యరక్షణ కగత్యము కాకుండుటయగాక యది దానికి భంగకారియని స్వానుభవము వలనను ఇతరానుభవము వలనను కొంచెమును సంతోషములేకుండ దృఢముగ దెలుపగలను. శరీరముయొక్కయు మనస్సుయొక్కయు బలమంతయును జీవనద్రవ్యము తగ్గిపోవుట వలన పూర్ణముగ నశించుచున్నది. కాయక మానసిక బలముల సంపాదించుటకు చిరకాలము పట్టును. పోయిన బలమును మరల సంపాదించుటకు చిరకాలముపట్టును. అప్పుడైన నది పునస్సంపాదితమగునని మనము చెప్పలేము. రంధ్రము పడిన పాత్రకు మాసిక వేసిన తరువాత పని కువయోగించును. ఐన నది చిల్లిపాత్రగానుండును.

ముందు తెలిపియున్న ప్రకారము మన జీవితరక్షణ మునకు స్వచ్ఛమగుగాలి, నిర్మలోదకము, ఆరోగ్యకరము, మంచి యాలోచనలు నత్యవసరములుగ నున్నవి. మన యారోగ్యమునకును, మన జీవయాత్రకు నన్యోన్యసంబంధము కలిగియున్నది. అది ముఖ్యమైనది. అందువలన పరి

శుభ్రముగా జీవయాత్ర నడిపినగాని మనమెన్నడును పూర్ణా
రోగ్యమును పొందజాలము. గతదోషములను మరచి స్వచ్ఛ
ముగ జీవయాత్ర నడపసాగింప నాత్మత గల మనుజుడు దాని
ఫలితమును పొందగలడు. స్వల్పకాలమైనను నిజమగు బ్రహ్మ
చర్యము నభ్యసించువారు బలమునందు శక్తియందును శరీర
మును మనస్సును అభివృద్ధి పొందునని చూడగలరు. వారే
విధమున నీధనము నెడబాటుట కిష్టపడరు. బ్రహ్మచర్యము
యొక్క ఫలితమును పూర్తిగా తెలిసికొనిన తరువాత కూడ
సంతరాయములచే దాని నవలంబింపకుండిన యపరాధినిగా
నేనుంటిని. దాని నవలంబింప కడుప్రయాసమునొందితిని. ఈ
యంతరాయమునకు పూర్వ పరముల యందున్న నాస్థితి
యును వానిమధ్య జరిగిన భయంకర వ్యత్యాసమును తలంచు
కొనునపుడెల్ల నా హృదయము లజ్జాదుఃఖిపూర్ణమై యొప్పు
చుండెడిది. కాని నాగతదోషముల తొలగి నేర్పుతో నీధన
రాశిని రక్షించుకొన నేర్చుకొంటిని గాన దైవానుగ్రహముచే
దాని నికముందుకూడ సంరంక్షించు కొనుచుండగలనని నమ్ము
చున్నాను. బ్రహ్మచర్యము మిగుల నుతిపాత్రము, సమూల్య
మునని నేను స్వయం ఋజువుచూచియుంటిని. నేను బాల్యముననే
వివాహమాడితిని. కేవల బాల్యముననే బిడ్డలగంటిని. నాస్థితి
యొక్క యాదార్థ్యమును గనుగొని మేల్కొంటిని. అపుడు
నేను అధమాధమ దశయను సగాధమున మునిగి యుంటినని
నుగొంటిని. ఈపొత్తమును జదివిన పాఠక మహాశయులలో
నొక్కడేని నాయపభ్రమశముల సనుభవముల తెలిసికొని

ముందు జాగ్రత్తవడసి తన్నూలమున లాభమునొందినచో నీపొత్తమున వ్రాసిన శ్రమకు పూర్ణబహుమానమును గాంచిన తృప్తినందగలవాడను. నేను శక్తియు నాసక్తియు గలిగియుంటినిని పలువురు పలుకసాగిరి. నేనుకూడ దానిని విశ్వసించితిని. నాహృదయ మేవిధమునను బలహీనము గనలేదు. కొందరు నేను దుడుకుగలవాడనని కూడ నేరస్థాపన గావించుచుండిరి. నా మనఃకాయములయందు వ్యాధియుండెను. అయినను నామిత్రులతో సరిపోల్చుకొలి చూచినపుడు నేను పూర్ణారోగ్యవంతుడను బలముగలవాడనని చెప్పకొన గలిగితిని. ఇంద్రియ సుఖములకు మరగిన యిరువది సంవత్సరముల తరువాత కూడ నేనీస్థితికి చేరగలిగితిని. ఆయిరువది పత్సరముల కాలమునుగూడ నేను పరిశుద్ధుడుగా నుండియుండినయెడల నింకను నెంతమెరుగుగ నుండగలుగుదునో కదా? యావత్కాలము బ్రహ్మచర్యావ్రత పరాయణుడనై జీవయాత్ర నడుపునెడల నాశక్తియు కార్యములయం దుత్సాహమును వేయిరెట్లధికముగ నుండియుండును. వాని నన్నిటిని నాయొక్కయు నాదేశము యొక్కయు క్షేమమునకుగ నుపయోగింప శక్తిగలవాడనై యుందునని నాపూర్ణమైన యుద్దేశ్యము. నావంటి సామాన్యమనుజుని విషయమున నిది స్థిరపడియుండినయెడల కాయక మానసిక నీతిదాయకములగు శక్తులలోయెంతవర కాశ్చర్యజనకమగు ప్రయోజనమును మనకుబ్రహ్మచర్యము గలుగజేయును. బ్రహ్మచర్యచట్ట మంత కట్టుదిట్టముగ నున్నపుడు న్యాయవిరుద్ధమైన యింద్రియ సు

భానుభవములను క్షమాపణ నర్హమగు పాపమును గావించిన వారిని గూర్చి మనమేమి చెప్పగలము? వ్యభిచారము గుడిసె వేటుతనము మొదలగువానివలన కలుగు దోషముల నీతి మత విషయదోషము లగుటను సీయారోగ్య బోధక గ్రంథమున పూర్ణముగ చర్చింపబడవు. ఇందీ పాపముల గావించుట యనునేరమా లొనర్చిన వేలకొలది జనులు సవాము మొదలగు నవాక్యవ్యాధులచే పీడితులగుచున్నారని చూపు టయేమాపనియైయున్నది.. ఈదుష్టు లనివార్యమగు బాధ ల నందుదురుగాకయని దయాళుడగు దేవుడు తీర్మానిం చియున్నాడు. తమ బాధలనుండి విముక్తిగాంచుటకు మండు వారు పృథ్విప్రయోజనులై నీచబంధముల జిక్కి తమ యావజ్జీవము పీడింపబడుచుండుట కంటె వేరెద్దియునులేదు. లోకమున వ్యభిచారమే లేకుండినయెడల నూటి కేబదిమంది వైద్యులకైనను పనిలేక యుండును. వ్యభిచారము మిండరి కము యెంతవరకుండునో నంతదనుక మనుష్యజాతమున కాశయుండదని ఉత్తమోత్తమ వైద్యమహాశయులనుకూడ నంగీకరింపజేయునంత విశేషసంఖ్యగల సుఖవ్యాధులు మనుష్యజాతిని మిగుల తీవ్రముగ పీడించిపట్టి పల్లాగ్నుచున్నవి. ఈవ్యాధులకిచ్చు మందులు తాత్కాలికముగ కొంత గుణమిచ్చినను వంశపారంపర్యముగ పీడించు నితర భయంకరరോഗముల గలిగించునవియును మిగుల విషతుల్యములుగను నుండును.

ఈప్రకరణమును ముగించుచు విహాసాతులు తమ

బ్రహ్మచర్యము నెట్లు భద్రముగ కాపాడుకొనగలరో సంక్షేపముగ దెలిపెదము. నీరు గాలి యాహారములను గూర్చిన యారోగ్యశాసనముల నవలంబించిన మాత్రమున చాలదు. పురుషుడు తన భార్యా సహితముగ నేకాంతముగ నెంత మాత్రము నిద్రింపజనదు. స్త్రీ పురుషు లేకాంతవాసమును గోరుటకు బ్రధానసాధనములగు నుద్దేశములు యింద్రియ సుఖానుభవమునం దాసయ్యేయని ఋజువుచేయుట కాలోచన మనవసరముగనుండును. వారు రాత్రులు వృధగ్మయ్యల దూరమున నిదురింపవలెను. పగటి పూట యెడతెగక సమీపమున నుండునపుడు సత్కార్యములు జేయుచుండవలెను. ఘనుల చరిత్రముల స్మరించుకొనుచుండవలెను. ఇంద్రియ సుఖానుభవమే సర్వరోగ మూలకారణమను విషయము యొక్క సత్యమును పలుమారు మననము చేయుచుండవలెను. వారికెన్నడేని సుఖానుభవేచ్ఛ కలిగి యుద్రేకించునెడల చన్నిట స్నాన మాచరింపవలెను. అందువలన నీకామోద్రేకము చల్లారును. సత్కార్యాచరణోద్దేశములు కలుగును. ఇది యాచరణము గావించుట మిగుల కష్టమగు పనియెగాని కష్టములతోడను కామములతోడను బోరి జయమునందుటః ప్రపంచమున మనము జనించియున్నారము. ఈపనినిజేయ నిష్టములేనివాడు నిజమయిన యారోగ్య మహాభాగ్యము నందజాలదు.

ఆరోగ్యవార్తబోధిని.

(రెండవ భాగము)

మొదటి ప్రకరణము.

వాయుచికిత్స.

ఆరోగ్యమునొక్క పునియాదిని గూర్చియు, తద్రక్షణ సాధనములగూర్చియు, నింతవరకు జర్పించి పూర్తిజేసితిమి. స్త్రీపురుషులెల్ల రారోగ్యచట్టముల కన్నిటికి విధేయులగుచు ఖచితమగు బ్రహ్మచర్యము నభ్యసించునెడల ముందు వ్రాయఁబడు ప్రకరణముల నగత్యముగ నుండును. అట్టి స్త్రీలును పురుషులును సకల కాయక మానసిక వ్యాధి దూరులుగ నుందురు. అట్టి స్త్రీపురుషులెచట నున్నారు? వ్యాధిపీడితులుగాని వారెవరుందురు? అయినను యీ పౌత్రమున వివరింపఁబడిన చట్టముల కట్టుధిట్టముగ ననుసరించిన కొలఁదిని మనము రోగదూరులముగ నుందుము. మనము రోగార్తులమగునెడల నా వ్యాధులనుండి విముక్తిని గాంచ యత్నంచుట మనవిధి. ఈదిగువ ప్రకరణములయందు ఆరోగ్యమును నిలుపుకొనుట కేమి చేయవలయునో తెలుపుట కుద్దేశించితిమి.

ఆరోగ్యరక్షణావశ్యకమగు నిర్మలవాయువు వ్యాధి నివారణసాధనముగ నుండును. ఇందు కుదాహరణముగ వాతపు నొప్పులచే పీడితులగువారు వాయువు నావిరితో వెచ్చజేసి చికిత్సితులగునెడల విశేషముగ చెమటబట్టి కీళ్లకు సుఖమిడును. ఈవిధమగు వాయుచికిత్స తురుష్కు సాధన మనబడును. విశేషజ్వరముచే బాధితుడగు వాని యొడలి బట్టలను దీసివేసి వాయువులో నిద్రింపజేసినచో నుష్ణోగ్రత తగ్గి వెంటనే వానికి గుణమిచ్చును. చలిగా నున్నయెడల వాని మేనినిండ బూర్నీసును గప్పినవెంటనే చెమటబట్టి జ్వరము విడుచును. మనము సాధారణముగ నిందుకు వ్యత్యయముగ నడచుచుందుము. జ్వరితుడు బహిరంగ వాయువునందుండ గోరినను, వాడు పండుకొనియుండు గదితలుపులను గవాక్షములను గట్టిగ మూసి వాని శరీరమునిండ తల చెవులను గూడ క్రమ్మునటుల బూర్నీసును కప్పదుము. అందువలన నారోగి భయపడి మఱింత బలహీనుడగును. జ్వరోష్ణాధిక్యములుగనున్న యెడల పైని వివరించిన వాయుచికిత్స పూర్ణముగ ననవాయమగు తాత్కాలిక గుణమిచ్చును. నిశ్చయముగ జ్వరితుడు బహిరంగ వాయుప్రసారాధిక్యముచే గంపమొందకుండ జాగ్రతపెట్టవలెను. పైబట్టలేకుండ నుండజాలనియెడల జక్కగదుప్పటిగప్పవలెను.

అంతర్గత జ్వరాదిరోగములకు వాయువును మార్పుట సిద్ధసాధనము. గాలిమార్పుచుండు జనసామాన్యాభ్యాసమన వాయు చికిత్సా పద్ధతి నవలంబించుటయ. తరుచు జబ్బు

చేయుచుండు యిండ్లను దయ్యము లున్నవను నమ్మకముతోమన వాసగృహముల తరుచు మార్పుచుండుము. ఇది వట్టిభ్రమ. అట్టి యిండ్లలోనుండు దుర్వాయువులె దయ్యములు. ఇల్లు మార్పుటయన నందలి వాయువును మార్పుట. తనూమున వ్యాధి నివారించును. స్వల్పపరివర్తన మాత్రముననే సుగుణ దుర్గుణముల వెంటనే కలుగజేయునంతటి ప్రబల సంబంధము వాయువునకు నారోగ్యమునకు గలిగియున్నది.

వాయు పరివర్తనమునకుగాను విశేషప్రయత్నయాసము లకోర్చి ధనవంతులు దూరదేశములకు బోవ సమర్థులుగ నుందురు. బీదలు సయిత మొకయూరినుండి మఱియొక యూరునకును, నొకయింటినుం డొకొకగృహమునకును బోగలరు. ఒకేగృహమున నొకగదినుండి యింకొకగదికి మారుట కూడ నొకప్పుడు రోగులకు మంచి స్వస్థత గలుగజేయును. కాని మంచిగాలికై నివాసమును మార్చుకొనుటకు జాగ్రత్త పడవలెను. ఇందు కుదాహరణముగ చెమ్మగాలిచే జనించిన రోగము మఱింత చెమ్మగల ప్రదేశమునకు మార్పుజేసిన కుదరనేరదు. ఇట్టి చిన్నజాగ్రత్తల పడుటలో దగు శ్రద్ధాఘోరుగ నుండనియెడల నీ వాయుపరివర్తనము తరుచు గుణహీనమగును. రోగచికిత్సలలో వాయు ప్రపయోగింపఁబడునని దృష్టాంత పూర్వకముగ దెలుపుట : ప్రకరణ ముద్దేశింపఁబడినది. ఈరెండు ప్రకరణముల నొకదానివెంబడి నొకటిగ బరింప మా పాఠకమహాశయులు ప్రార్థితులు.

రెండవ ప్రకరణము .

జలచికిత్స .

వాయు వద్యశ్య పదార్థముగనుక దానిపని నది యెంత యద్భుతరీతిని జేయగలదో మనము కనుగొనజాలము. నీటి యొక్క పనిని దాని చికిత్సాఫలితముల సహేతుకముగ జూచి తెలిసికొన వలయును.

ఆవిరి రోగనివారణ కారణమని దాని యుపయోగమువలన కొంతవర కంద జెఱిగియున్నారు. జ్వరరోగములలో మనము తరుచు దాని నుపయోగించుచున్నాము. జలము నుపయోగించుటవలన బలవత్తరమగు తలనొప్పులు తరచు కుదురుచున్నవి. శీతలో మేహవాతముల నొప్పులు పుట్టినపుడు ఆవిరి పట్టినపిమ్మట చన్నీట స్నానము చేయుటచే వెంటనే గుణమిచ్చుచున్నది. సామాన్యముగ శస్త్రములచే తను పలాశ్చీలచేతను మాననికురుపులు గడ్డలు సయిత మావిరిపెట్టుటవలన పూర్ణముగ మానుచున్నవి.

విస్తార మలసటకలిగినప్పు డావిరి స్నానముగాని యుష్ణోదక స్నానముగాని వానివెంబడి చన్నీళ్ల స్నానముగాని మిగుల గుణమిచ్చినట్లు కనుగొనబడినది. అట్లే నిద్రపట్టని రోగములయం దుష్ణోదక స్నానము వెంబడిని శీతలోదక స్నానము గావించి బహిరంగ వాయువులో నిదిరించుట వలన

తక్షణమే గుణము కనబడును. ఆవిరి బదులుగ నుష్ణోదకముపయోగింతురు. విస్తారము కడుపునొప్పిగ నున్నపుడు నడుముచుట్టు నొక గుడ్డకట్టి దానిపయి నొక సీసాలోనుష్ణోదకమును పూరించి కాచుటవల్ల తాత్కాలిక గుణము కలుగును. వమనము చేసికొనవలెనని కోరికగలిగిన యెడల విస్తారముగ నుష్ణోదక పానముచేసిన వాంటియగును. మలబద్ధ పీడితులు పరుండ బోవునపుడు గాని యుదయమున నిద్రలేవగనే దంతధావనానంతరమున గాని యొక గ్లాసు వేడినీటిని త్రాగుటవలన తరుచు విశేషలాభమును పొందుదురు. సర్వార్థకా స్త్రింగుదొరగారు ప్రతిదినము రాత్రి పరుండ బోవునపు యొక గ్లాసును ప్రాతః కాలమున నిద్రలేచిన వెంట యొకట నే గ్లాసును యుష్ణోదకమును త్రాగుటవలన తాము ప్రశస్తమయిన యారోగ్యదశయం దుంటిమని నుడివియున్నారు. ఉదయమున తేనీరు పుచ్చుకొన్న తరువాత మాత్రమే యనేకులకు విరేచన మగుచున్నది ఆగుణ మిచ్చినది తేనీళ్లని వారు తెలియమిచే నెంచుదురుగాని యధార్థముగ తేనీరు హానినిచేయును. అందలి యుష్ణోదక మే విరేచనకారి.

ఆవిరిస్నానమున కొకవిధమగు మంచము నుపయోగింతురు కాని యదియంత ప్రధానముకాదు. సారాయి, కిరసనాయిలు మొదలగువానితో వెలిగెడు నగ్నినిగాని కట్టెలు బొగ్గు మొదలగు వానితో చేయబడు నిప్పును గాని సామాన్యమయిన పేముకుర్చి క్రిందనుంచి మంట చేయవలయును.

ఆనిష్ట పయిని నీటితో నిండిన పాత్రనుంచి మూతిని మూయ
 వలయును. ఆ కుర్చీపయి నొకదుప్పటి గాని బూర్జీసుగాని
 మూడు వైపులకు వ్రేలునట్లు పరచవలెను. ఆరోగికా యగ్ని
 వేడి చొరకుండునట్లు జాగ్రత పడవలెను. అపుడా రోగిని
 దానిపయిని గూర్చుండబెట్టి వానినిండ బూర్జీసును గాని
 దుప్పటిని గాని నిండుగ గప్పవలెను. అప్పుడా పాత్రము మీద
 మూతను తీయగనే దానినుండి వెడలు నావిరి తగులునట్లు
 దురుగా వానిని పరుండపెట్టవలెను. తలనుకప్పకొను సాధా
 రణాభ్యాసమున కవసరమగు జాగ్రత పుచ్చుకొనవలెను. ఆ
 యావిరిలోని యుష్ణము శరీరముగుండ తిన్నగతలకెక్కి ముఖ
 ముపయి విస్తారము చెమట పట్టును. రోగి కూర్చుని లేవలేనంత
 బలహీనముగ నున్నపుడు గళ్ళుగల మంచముపయి నాతని
 పడుండబెట్టి ఆయావిరి సుంతయును పైకిపోకుండ జాగ్రతగ నుంచ
 వలయును. ఆరోగి బట్టలకుగాని వాని బూర్జీసునకుగాని నిప్పంటు
 కొనకుండ చూచుకొనవలెను. రోగి యారోగ్యదశనుగూడ
 యుక్తముగ విచారించవలెను. అట్లు విచారింపక యావిరి
 పెట్టిన నుపద్రవ హేతువగును. ఆవిరి స్నానము చేసిన పిమ్మట
 రోగి బలహీనతను గాంచును. కాని యా శరీరసము చిరకాల
 ముండనేరదు. అయినను అతి తరచుగ నావిరి నుపయోగిం
 చుటవలన శరీరతత్వము బలహీనతను గావించును. యుక్త
 ముగా యోచించి యావిరి నుపయోగించుట మిగుల ముఖ్య
 మయిన విషయము. శరీరావయవములలో ప్రతి దానికీని
 గూడ నావిరి పెట్టనగును. ఇందు కుదాహరణముగా తల

నొప్పి గలవాని యావచ్చరీరమున కావిరిపెట్ట నవసరము లేదు. ఉష్ణోదక యుక్తమయిన చిన్న ముఖముగల పాత్రపైని తలనుంచి దానికి గుడ్డలు చుట్టవలెను. అప్పుడావిరి నాసారంధ్ర ములద్వార లోనికి పీల్చుచు తలకెక్కు నట్లొనర్చును. ముక్కు రంధ్రములు దిమ్మవేసినయెడల యీవిధానముచే తెరవజును. శరీరావయవములలో నేదియయినను మంటగలిగి యున్న యెడల దాని కావిరి పెట్టవలెను. చల్లని నీటి యొక్క యశాషధోపయోగమును గూర్చి స్వల్పసంఖ్యాకులు మాత్రము పత్యగ్రహణముచేసిరి. ఈ విషయమున నుష్ణోదకము కంటెను నది యెక్కువ విలువగలది. మిగుల బలహీనులు గానియితరు లుపయోగించవలెను. జ్వరము, మశూచి మొదలగు చర్మగత రోగములలో చన్నీటిలో ముంచిన దుప్పటిగుడ్డ నుపయోగించుట మిగుల ప్రయోజనకారి యగును. ఇది తలచు యత్యద్భుత ఫలితము నొసగును. కొంచెమేని ధన వ్యయము లేకుండ నెవరయిన దాని నుపయోగించ వచ్చును. మాంద్యము, ప్రళాపము కలిగిన యెడల శీతలోదకమున ముంచిన గుడ్డను తలచుట్టు కట్టుట వలన తక్షణ మా గుణములు తగ్గును. మలబద్ధ బాధితులగు వారు కొంతకాలము వరకు కడుపుచుట్టును మంచుకరగించిన నీటిలో ముంచిన గుడ్డను చుట్టుటవల్ల విశేష ప్రయోజన మును గాంచుదురు. ఈ సాధనమువలన బుద్ధి పూర్వక మగు శుక్లసప్తము గూడ తరచు నివారించును. శరీరము యొక్క యే భాగమందైనను రక్తముకారు నెడల మంచు

వంటి చల్లని నీటితో కట్టుగట్టిన నాగిపోవును. ముక్కునుండి రక్తము కారునెడల తలమీద చన్నీళ్లుపోయుట వలన నాగి పోవును. నాసారోగములు, రొంప, తలనొప్పి మొదలగు బాధలు ముక్కుతో నిర్మలమగు చన్నీళ్ళ నెగపీల్చుటవల్ల కుదురును.

ఒక ముక్కుతో నీ రెగపీల్చి రెండవ దానితో విడచి పెట్టుటగాని, రెండు ముక్కులద్వారాపీల్చి నోటితో విడిచి పెట్టుటగాని జరగవలెను. ముక్కరములు శుభ్రముగా నున్న యెడల నీరు గర్భములో జొరినను బాధలేదు. ముక్కు రంధ్రములు శుభ్రముగా నుంచుకొనుట కిదియే సర్వోత్తమ మార్గము. ముక్కు రంధ్రముగుండ నీటి నెగపీల్చజాలనివ్యాధి పిచికారీ నుపయోగ పరచుకొనవచ్చును. కొన్ని ప్రయత్నములు చేసిన పిమ్మట మిగుల సులభముగా నాపనిని జేయ గలము. తలనొప్పలు, ముక్కులోని దుర్గంధము నాసికా ద్వారమునందలి చీమిడి మొదలగు మరికి చేరియుండుట మొదలగు వాని కిది మిగుల ప్రయోజనకారియగుమందును. మిగుల సులభమయినది గనుక అంద రీవనిని జేయ నేర్చుకొన వలెను. అనేకులు వస్త్రీకర్మము (Enema) చేసికొనుటకు భయపడుదురు. అందువలన శరీరము బలహీన మగునని గూడ కొందరనుకొందురు. అట్టి భయమునకు కారణములేదు. తక్షణము విరేచనముచేయుట కింతకంటె నుత్తమసాధన మెద్దియులేదు. ఇతరౌషధము లన్నియు వ్యర్థమయి నపు డనేక రోగములలో నిది గుణమిచ్చినది. ఇది ఝూడించి

విరేచనము చేయును. విషపదార్థ సంయోగమును మాన్పును. వాతనొప్పులు, అజీర్ణము, మల బద్ధమువలన కలిగెడు నొప్పులు మొదలగు వానిచే బాధింపబడువారు రెండుపౌనుల నీటితో వస్త్రీకర్మను చేయవలయును. అది నిమిషములపయిని గుణమిచ్చును. ఈవిషయముల నొక గ్రంథకర్త యిట్లు చెప్పుచున్నాడు. ఒకప్పుడు తాను దీర్ఘకాల మజీర్ణబాధ పీడితుడయి యుండెననియు నన్ని మందులు వ్యర్థమగుటచే క్రమముగ బలహీనుడయియుండి వస్త్రీకర్మము గావించుచుండుటవలన తక్షణ మా బాధ నివారించి ఆకలిపుట్టి దినక్రమమున తన వ్యాధియాంతయు మూలమట్టముగ కుదిరెననియు దెలిపెను. ఈ వస్త్రీకర్మవలన కామెర్లు మొదలగు వ్యాధులు గూడ నివారించెను.

ఈ వస్త్రీకర్మను తరుచు నుపయోగించెడు నెడల చల్లని నీళ్లనె వాడవలయును. ఉష్ణోదకమును తరుచుగా వాడుటవలన శరీర తత్వము బలహీనమగును. జర్మనీదేశపు వైద్యుడగు లూయిస్ కూనీ దొరగా రనేక శోధనలను జేసి సమస్త వ్యాధులకు జలచికిత్సయే శ్రేష్ఠతమమయినదని నిశ్చయపరచిరి.

జలచికిత్సనుగూర్చిన యాయన గ్రంథములు జనసామాన్యముచే నాదరింపబడుచున్నవి. అవి ప్రపంచమున గల యన్నిభాషలలోను హిందూదేశపు వివిధ భాషలలోనికిని పరివర్తింపబడినవి. ఆయన గర్భగోళమే సమస్త వ్యాధులకు

స్థానముని వాదించుచున్నాడు. గర్భములో కాక విస్తారమున్న ప్పొడది జ్వరము, మేహవాతపు పట్టు, శరీరముపై నుబ్బు మొదలగు వ్యాధి రూపమున బాధించుచున్నది. కూసీగారికి ముందు చిరకాలము క్రిందటనే యనేకులు జలచికిత్స నంగీ కరించిరి. ఆయన పద్ధతులను విధానములును ననేక వ్యాధులలో గుణమిచ్చియున్నవి. అన్ని రోగములయొక్క సామాన్యోత్పత్తిని వివరించినవాడాయనే! ఆయన యుద్దేశములను సంపూర్ణముగా మన మంగీకరింప నగత్యములేదు. నాయను భవములోనికి వచ్చిన యనేక దృష్టాంతములలో నొక దానినిమాత్రమిచట దెలుపుచున్నాను. మేహవాత నొప్పులలో నితర సాధనము లన్నియు బ్రయత్నించి వ్యర్థమైన పిమ్మట కూసీగారి పద్ధతి సంపూర్ణారోగ్యమిచ్చినది.

గర్భములోని యుష్ణము చిన్నీళ్లుపయోగించుటచే తొలగిపోవునని గ్రహించి కూసీగారు గర్భమును దాని చుట్టునున్న భాగములును మిగుల చల్లని నీటితో స్నానముచేయుటను నియమించి యున్నాడు. ఈస్నానమున విశేష నదుపాయముగ నుండుట కొక రకమైన యనుపరేకుతొట్టె నొకదానిని పన్నెను. అయిన నిది బొత్తిగా ననివార్యముకాదు. గుండ్రముగ నుండు యనుపరేకుతొట్టెలు వివిధ గుణములు గలవారి కనుకూలమగునటుల వివిధ పరిమాణములు గలవి మన యంగడులలో విక్రయింప బడుచున్నవి. తొట్టిలో ముప్పాతిక వరకు చిన్నీటిని నింపవలెను. రోగి తన పాదములను నూర్చుకాయమును నీటిపై నుంచునటులను

తొడలవరకు నుండు మిగత శరీరభాగము నీటిలో నుండు నటులును నందు గూర్చుండవలెను. పొట్టిగానుండు ముక్కాల్లిపీటమీద సదుపాయమునకై కా ట్లుంచుకొన వచ్చును. రోగి నీటిలో వస్త్రహీనుడై గూర్చుండవలెను. వానికి చలివేసినయెడల పాదములును శరీరోర్ధ్వ భాగమును బూర్తి సుతో కప్పకొనవలెను. కమ్మిజు తొడుగుకొన్నయెడల నది నీటికి పైగానే యుండవలెను. విస్తారముగ నిర్మల వాయువు వెలుతురుగల ప్రదేశములలో స్నానము చేయవలెను. అప్పుడు రోగి గర్భమును చిన్న ముదుగుతువాలుగుడ్డతో రుద్దుకొనవలెను. రాపాడునట్లు అయిదు మొదలు ముప్పది నిమిషములకు, మించని కాలమువరకు రుద్దుకొనవలెను. అనే కవ్యాధులలో తక్షణమే గుణము కనిపించు చున్నది. వాత నొప్పులలో గర్భములోని వాతమును తొలగించును. జ్వర రోగములలో నుష్ణమాన యంత్రములలో నుష్ణోగ్రత యొకటి రెండు డిగ్రీలు తగ్గిపోవును. ఝాడించి విరేచన మగును. అలసటకనపడదు. నిద్రాభంగము పోవును. మత్తుతొలగి చురుకుగ నుండును. ఫలిత వ్యత్యయములు సత్యముకంటెను నిశ్చయము గనుండును. నిద్రలేమియు సతి నిద్రయును గూడ నొకేహేతు సంభవములు. గ్రహణియు మలబద్ధమును గూడ సజీర్ణము వలననే కలుగుచున్నవి. ఈరెండును జలస్నాన విధానము వలన తుదురును. చిరకాలస్థమగు మూలవ్యాధులు క్రమముగ పథ్యము చేయుచు జలస్నాన మాచరించుట వలన నివారణ మగును. పలుమరు నుమియు నవసరముచే బీడితులగువారు

స్వస్థమునకై యీ చికిత్స చేయవలెను. దానిసహాయమువలన బలహీనులు బలవంతులు కాగలరు. దీర్ఘమగు వాతనొప్పులు గూడ నీ జలస్నానముచే కుదిరినవి.

అది శిరోభారము పార్శ్వపు నొప్పులు రక్తముచేడుట యను వ్యాధులకు బలవత్తరమగు నివారకౌషధముగ నున్నది. రాచపుండువంటి రోగములకు కూడ నది యమూల్యమగు మందని కూనీగారు తెలిపియున్నారు. గర్భిణి యీచికిత్స కల వాటు పడియున్నయెడల సుఖప్రసూతి యగును. వేయేల! దీని కలవాటుపడినవారెల్ల వయోజాతి విచక్షణలతో పనిలేక ఫలితమును బొందుదురు.

తడిగుడ్డను చుట్టుకొనుట యను నింకొక విధముగ న్నానము కలదు. అది యనేక వ్యాధులకు సిద్ధౌషధము. ఈస్నానవిధానమిట్లు. “రోగి కాళ్లుచాచుకొని పరుండజాలు సంత పొడవుగల బల్ల లేక కుర్చీని ధారాళముగ వాయువు ప్రసరించుతావున నుంచవలెను. ఇరుపజ్జల వేల్చిడునట్లు దానిపయిని నాలుగు బూర్నీసుల బరచవలెను. ఋతుస్థితి ననుసరించి బూర్నీసుల సంఖ్య హెచ్చుగ్గులుగ గొననగును. చల్లని నీటిలో చక్కగ దడుపబడిన రెండు తెల్లని దళసరి దుప్పటుల దానిపయి బరచవలెను. ఒకకొనను బూర్నీసుల క్రింద తలగడనుంచవలెను. రోగి కోరునెడల వాని నడుము చుట్టు నొక చిన్నబట్ట దక్క తక్కినబట్టలన్నియును దీసివేయ వలెను. మోచేతుల పల్లముల నానుకొని వానిచేతులు తాకు నటుల రోగిని పరుండబెట్టవలెను. పిమ్మట నాదుప్పటులను

బూర్జీసులను నొకటివంటి నొకటి వానియొడలి చుట్టును చుట్టబెట్టవలెను. కాళ్లక్రింద వేలెడు భాగములను చక్కగ పాదములను గప్పునట్లు చుట్టబెట్ట జాగ్రతపడవలెను. రోగి యెండకెదురుగ నుండునెడల నొక తడిగుడ్డను వాని తలపయిని ముఖముమీదను నుంచవలెను. ముక్కు నెవుడును తెరచి యుంచవలెను. మొట్టమొదట రోగికి కంపము జనించును. కాని సహించదగినంత వేచ్చగనుండును. ఈతీరున నైదునిమిషముల కాలము మొదలొక గంటవరకు పడుండగలడు. కొంత కాలమిట్లుండిన పిమ్మట వాని యొడలికి చెమ్మటపట్టును. కొన్ని వేళల నిదురపట్టును. ఈదుప్పటులనుండి వెలువడిన తోడనే యారోగి చస్మీట స్నానముచేయవలెను. ముత్యచి, జ్వరము, గజ్జి, తామర, పోతరబొటిమెలు, మచ్చలు మొదలగు చర్మవ్యాధుల కిది ప్రశస్తమగు మందుగనున్నది. ఈ విధానమువలన నాటలమ్మ మశూచికము మున్నగు దుష్ట రూపకమగు వ్యాధులు సయితము పూర్ణముగ మానును. ఈతడివస్త్రస్నానము స్వయముగ జేయుటయును, పరులచేత జేయించుటయును గూడ నతి సులభ గ్రాహ్యములగును. అందువలన గాంచు సత్యద్భుత గుణమును స్వయముగ గాంచుదురు. శరీరమందలి మలినమంతయు నీ తడిదుప్పటుల కంటుకొనును గాన వాని నుష్ణోదకముతో జక్కగ నుతుకు కొనకుండ మఱల నుపయోగించరాదు.

ఆహార దేహపరిశ్రమాదుల గూర్చి యిదివరకు తెలిపియున్న నిబంధనల చక్కగ నవలంబించినగాని యిన్నాన

మువలన కలుగు పూర్ణఫలితముల బూర్తిగ ననుభవింప జాలరని వేరుగ జెప్పనగత్యములేదు. ఇందు కుదాహరణము వాతనొప్పులచే బీడితుడగు రోగి కూనీగారి స్నానముల వలనగాని, యాయార్ద్రవస్త్రస్నానము వలనగాని, యనా రోగ్యాహారభుక్తి యనిర్మల వాయుసేవ, దేహపరిశ్రమోపేక్ష, మొదలగు నపథ్యములను జేయుచుండు నెడల నేమి ప్రయోజనమును బొందగలడు? ఆరోగ్యశాసనముల నన్నిటి నప్రమత్తుడై యవలంబించునపుడే జలచికిత్సా ప్రయోజనముల గననగును. అట్లు గావించునెడల దాని సుగుణములు స్థిరమై తక్షణోపయుక్తములగును.



మూ డ వ ప్ర క రణ ము .



మృ త్తి క చి కి త్స లు .

మృత్తికయును రోగవివారణ సాధనమని యిపుడు దెలుప నారంభింతము. దాని సుగుణములు కాలక్రమమున జలచికిత్సలకంటెను సుప్రసిద్ధము లగుచున్నవి. మంటికిట్టి యుపయోగ గుణమున్నదని విని యాశ్చర్యపడ నవసరము లేదు. మానవదేహము మృత్తికా నిర్మితముకాదా! మూర్తిని శుద్ధిచేయువస్తువుగ మన ముపయోగించుచున్నాము. దుర్లంధ

ములను తొలగించుటకుగాను మన నట్టిగడ్డను మట్టితో నలు కుకొందుము. కళ్లుచున్న పదార్థములమీద మన్నపోసి కప్పి న వాయువును పాడుచేయకుండును. మృత్తికతో మన చేతులను రహస్యస్థానములను శుభ్రపరచుకొందుము. యోగులు తమ శరీరములకు మృత్తికను పూసుకొందురు.

కొందరు కురుపులకును, గడ్డలకును, గాయములకును, మందుగ దాని నుపయోగింతురు. మృశక శేబరములను మట్టిలో పూడ్చుదురు. అందువలన గాలి పాడుగానేరదు. ఇదంతయు మృత్తిక శుద్ధిగావించు నదియును, వ్యాధి నివారకముచేయు నదియును యనేకామూల్య గుణదాయనియు దోలుపుచున్నది.

కూనీగారు జలచికిత్సలయందెట్లు శ్రద్ధాభిరోయి యున్నారో మరియొక జర్మనీ వైద్యుడు భూమి దాని గుణగణములను గూర్చి పరిశ్రమగావించి యుండెను. మిక్కిలి చిక్కు వ్యాధులయందునహిత మీ మార్తిక చికిత్సల మిగుల జయప్రద మగు నటుల నుపయోగింపనగునని యాయన పలుకుచున్నాడు.

ఒకప్పుడొక సర్పదష్టు నందరు మృతుడయ్యెనని తలచి విడిచిపెట్టినప్పుడాతని దేహమును మంటితో కొంతకాలము వరకు కప్పియుంచి బ్రతికించితి నని యాజర్మనీ వైద్యు డింతవరకు నుడుపుచున్నాడు. దీని యాధార్థ్యమునకు సంశయముద కారణములేదు. శరీరమును మంటితో పూడ్చుటవలన దాని యందమితోష్ణము కలుగునని యందరెరిగియున్నారు. ఈ గుణమెట్లు కలుగునో తెలియకున్నను మృత్తిక విషహర గుణము

కలదని చెప్పకతీరదు. సర్పదష్టుల కెల్లర కీవిధమున కుదరక పోవచ్చును. కాని యన్నివిషయములయందు నీ మార్గమును యత్నింపవలెను. తేలుకాటు మొదలగు వానిలో బురద నుపయోగించుట మిగుల లాభకారియని నాస్వానుభవము వలన నే జెప్పగలను.

ఈక్రింది మృత్తికా చికిత్సల నేను స్వయముగ బ్రయత్నించి జయము గనియుంటిని. మలబద్ధము, గ్రహణీ దీర్ఘకాలమునుండి పీడించుచున్న పరిణామశూల మొదలగు వ్యాధులు బురద కడుపునకు రెండు మూడురోజులు కట్టుగట్టుట వలన నివారించును. తలనొప్పి బురదను తలచుట్టు గుడ్డతో కట్టినయెడల తక్షణమే రూపుమాయును. ఈ విధానముచే కష్టకలక కూడ మానును. మంటలలిగిన గాయములైన నిట్లే కుదిరియున్నవి. పూర్వపుదినములలో నేను క్రమముగ ఈనోసు పూటునాల్టువంటి విగేచనోషధము లనుదినము సేవింపక స్వస్థము గాంచ లేకుండువాడను. మాద్విక చికిత్సల విలువను గ్రహించిన 1904 సం॥ రం నాండియు నట్టి యాషధముల నుపయోగించు నవకాశ మొక్కటియును చిక్కకున్నది. గర్భము పయిని, తలమీద నొకబురదకట్టు కట్టుట వలన గొప్పజ్వరములు మానును. గజ్జి, తామర, కురుపులు మొదలగు చర్మవ్యాధులు బురద నుపయోగించుట వలన కుదిరినవి. కానిచీయుకారెండు కురుపులు నిస్సందేహముగ సులభముగ మానవు. కాలుటవల్ల కలిగిన కురుపులు, గాయములు, బురద నుపయోగించుట వలన ముటతగ్గిమానును. ఈ చికిత్సలవలన మూలములుకూడ నివా

రణమగును. మంచువలన కాళ్లుచేతులు యెర్రైన పొంగిన పుడు బురదయె సింధావధము. కీళ్లనొప్పులుకూడ దీనిచే నివారింతును. మృత్తికా చికిత్సలను వీనినూడియు నితర శోధనలనుండియు రోగములయొక్క గృహచికిత్సలకు మృత్తిక యమూల్యపదార్థమని నిర్ధారణ గాంచితిని.

వివిధమగు మృత్తికలన్నియు సమాన గుణనాయకములు గానేరవు. శుభ్రమగు నేలయందు త్రవ్విన పొడి మట్టి మిక్కిలి గుణమిచ్చునది గాన నది గ్రహింపబడవలయును. అది మిగుల కొయ్యపాకముగ నుండక రాయి బాక మట్టికిని యిసుకకును మధ్యరకముగ నుండిన మంచిది. ఆపు పేడ మొదలగు చెత్తలతో నది మిశ్రమమై యుండరాదు. దాని జల్లెడతో జల్లెంపవలెను. చల్లని నీటితో నానబెట్టవలెను. వాడుకకుముందు దానిని చక్కగ నంటుకొను నట్లుచవలెను. పిమ్మట నది శుభ్రమైన నారలేని గుడ్డతో కట్టబడవలెను. చిక్కని పట్టు ద్రవ్యముగ దాని నుపయోగించవలెను. ఈ బురద యెండిపోకమున్నె పట్టును తీసివేయవలెను. సామాన్యముగ నది రెండు మూడు గంటల వరకుండును. ఒకమా రుపయోగించిన బురదనింకొక సారి వాడరాదు. ఒకమా రుపయోగించిన బట్టను నెత్తురు మొదలగు మురికి పదార్థములు పోవు నట్లు చక్కగ నుతికిన పిమ్మట మరల నుపయోగింప వచ్చును. కడుపునకు పట్టు వేయవలసి వచ్చినపుడు మొదట దానిపై నొక వేచ్చని గుడ్డను కప్పవలెను. ప్రతివాడొక డబ్బామచ్చును సిద్ధపరచి యుంచుకొనవలెను. దాని నుపయోగించు నవసరము

పచ్చినప్పుడు దాన్నికై వెదకికొనకూడదు. ఆలస్యము చేసిన నపాయము కలిగించు తేలుకాటు మొదలగు వ్యాధులలో విలువయగు కాలము విస్తారము వ్యర్థము చేయవలసి వచ్చును.

నాల్గవ ప్రకరణము.

జ్వరము, తన్నివారణ మార్గములు.

మనమిప్పుడు కొన్ని విశేషవ్యాధులను వాని చికిత్సలను గూర్చియు విచారింప వలసియున్నది. అందు మొదటిది జ్వరము.

శరీరములోని యుష్ణముయొక్క యొకానొక స్థితిని జ్వరమందుము. ఈ రోగ మనేకభేదములుగా నాంశ్చేయవైద్యులు విభజించి యున్నారు. అందు ప్రతిదానికి వేర్వేరు చికిత్సలు కలవు. సర్వసాధారణములగు వాడుకలను బట్టియు, నీ ప్రకరణములయందలి విధులను బట్టియు, అన్నిజాతుల జ్వరము లొకదీతి చికిత్సల వలననే కుదురునని మనము చెప్పగలము. సామాన్య జ్వరము మొదలు మహమ్మారి వరకు (Bubonic Plague) చికిత్సలజేసి చూచితిని. అన్నిటియందు ననివార్య ఫలితములనే గాంచియుంటిని. 1904 సం॥ములో దక్షిణాఫ్రికాలో నున్న హిందూపులకు ఘోరముగు

మహామారి వ్యాపించినది. 24 గంటలలోపల నీజబ్బు వచ్చిన 25 గరికి 25 గురు జనులు మరణించినంత కఠినముగ నుండెను. మిగిలిన వారిని వైద్యశాలకు గొనిపోవ నందొకడు మాత్రము జీవించెను. వానికి బురదపట్టువేసిరి. బురద పట్టు మాత్రమేవాని ప్రాణముల నిలిపినదని చెప్పజాలము కాని యదివాని కుపకారము చేయలేదనిమాత్రము పలుక లేము. వారపు డూపిరితిత్తులలో మంటతోగూడిన గొప్ప జ్వరముచే బీడితులగుచుండిరి. వాగుస్మృతి తప్పియుండిరి. ఈ మట్టి పట్టు వేయబడిన వాడు రక్తమును మియుచు మిగుల జబ్బుగ నుండెను. వానికి కొంచెముపాల నిచ్చిరని తరువాత వైద్యులవలన తెలిసికొంటిని.

జ్వరము లనేకములు మలబద్ధముచే కలుగుచున్నందున తొలుదొల్త జేయదగు కార్యము రోగికి లంఘనము చేయించుటయే. లంఘనమువలన బలహీనుడు మరింత బలహీనతగాంచుననుయూహ మూఢవిశ్వాసము. మనము తినిన యాహారమునందు రక్తముగ మారినభాగమీ ప్రయోజనకారియనియు మిగత భాగమంతయు కడుపునకు బరువునకు చేటనియును మన మిదివరకే తెలిసికొని యున్నాము. జ్వరరోగములయందు జీర్ణావయవములు మిగుల బలహీనములుగ నుండును. నాలుక జిగురుగను పెదవులెండి గట్టిగను నుండును. ఇట్టి స్థితిలో రోగి కేయాహార మొసగినను సదిజీర్ణముగాక జ్వరమునకు సహకారియగును. లంఘనములను కట్టినయెడల వాని జీర్ణావయవములు తమవిధుల నెరవేర్చుకొన నవకాశము కలిగియుండును. కనుక నొకటి రెండు దినములు లంఘనములు

కట్టవలసినయగత్యము కలుగుచున్నది. కూని పద్ధతి ననుసరించి రోజున కథమము రెండుస్నానముల జేయించవలెను. స్నానము వేయలేనంత బలహీనముగ రోగి యుండు నెడల వానిగర్భమునకు బురదపట్టు వేయవలెను. తల మిగుల వేడిగగాని నొప్పికలిగిగాని యున్నయెడల తలకుమట్టి పట్టు వేయవలెను. సాధ్యమగునంతవరకు రోగిని మంచిగాలి తగులుచోట్ల బరుండబెట్టవలెను. వానికి నిండుగ బట్టకప్పవలెను. భోజనకాలమందు చక్కగ వడకట్టిన నిమ్మకాయ రసమును చల్లని లేక మరుగుచున్న నీటిలోబాగుగకలిపి యీవలెను. సాధ్యమగుచో శర్కరను చేర్చకూడదు. ఇది మంచి గుణమిచ్చును. రోగిపండ్లాపులుపున కెంతవరకొర్చునో యంతవరకెదానినీయవలెను. పిమ్మట నొకయరటిపండు నంతనుగాని ముక్కనుగాని యియ్యవలెను. దానినొక గరిటెడు ఒలీవునూనెతోడను నొక గరిటెడు నిమ్మరసముతోడను చేర్చవలయును. దాహమగునెడలకాగి చల్లారిన నీటియందు నిమ్మరసమును జేర్చి యిచ్చుచుండవలెను. కాచనినీరెన్నడీయరాదు. జ్వరితునకు వీలయినంత తక్కువసంఖ్యగల వస్త్రము లుండవలెను. సన్నిపాతజ్వరాది బాధలచే బీడింప బడినవారుకూడ నీస్వల్ప చికిత్సలచే స్వస్థతగాంచి పూర్ణారోగ్యమును గాంచి యున్నారు.

క్విన్లెనువలన జ్వరములు కుదిరిన ట్లగపడును గాని యది వరుసగ నితరరోగముల యుత్పత్తి కాలవాలమగును. క్విన్లెను మిగుల నుపయోగపడు మన్య జ్వరములయందు సైతమది స్థిరగుణమిచ్చియుండుట నే నరుదుగగాంచియున్నాను.

ఇందుకు వ్యత్యయముగ మన్యజ్వర సీడితు లనేకులకు పైని
దెలిపిన చికిత్స సిరగుణ మిచ్చియుండిన రోగుల ననేకుల నేను
గాంచియుంటిని.

జ్వరములో పాలు మాత్రమే పుచ్చుకొనవలెను. అనేకు
లకు, పాలు కఠినముగ జీర్ణమగుపదార్థమగుటను, ప్రారంభ దశ
లో నదియనేకులకు హాని చేసియుండెనని నాయనుభవమువలన
గనుగొంటిని. పాలియ్యవలసి వచ్చినయెడల గోధుమను, కాఫీ
రూపమున నిచ్చుట మంచిది. నీటిలో చక్కగ నుడికించిన
కొంచెము వరిపిండితో నై నను నియ్యవచ్చును. కాని జ్వరాధి
క్యములో పాలెంతమాత్ర మియ్యరాదు. అట్టిస్థితిలో నిమ్మ
రసము మిగుల జయప్రదమగునని చెప్పవచ్చును. నాలుక
హృద్రైస పిమ్మట నరటిపండు కూడ పథ్యమున జేర్చి పైని
వివరించినరీతి నియ్యవలెను. మలబద్ధమున్నయెడల్య వెలిగారము
చేర్చిన యుష్ణోదక వస్తిని విరేచనౌషధములకుబదులుపయోగిం
చునది. అటుపిమ్మట బలీశ్రు నూనెతో గూడిన పథ్యము కాల
విరేచనము గావించుచుండును.



వి ద వ ప్ర క రణ ము .

మలబద్ధము, గ్రహణి, కురుపులు, మూలవ్యాధి.

ఈప్రకరణమున నాలుగు వివిధరోగముల నొక్కడ గుదిగుచ్చియుండుట ప్రథమ దృష్టిలో నద్భుతముగ గన్పట్ట వచ్చును. కాని నిజముగ నా నాలుగు నొండొంటితో సమీపించి కూడియుండుటను కొంచమో గొప్పయో యొకేవిధముగ చికిత్సచే నివారించును. అన్యైర్ణపదార్థముచే పొత్తికడుపు దాపబడి యుండినపుడది తత్వానుసారముగనం దేదేని యొక వ్యాధికే మార్గము జూపును. కొన్ని తత్వముల కది మలబద్ధము గలిగించును. రూడించి విరేచనము గాక కొంచెము కొంచెముగా మలము వెడలునపుడును విరేచనమగునపుడును విశేషబాధ కలుగునెడల నెత్తురు, చీము పడుట కలుగును. లేదా మూలములు బయలుదేరును. ఇతరములలో నీళ్లవిరేచనములయి యవి రక్తగ్రహణిగ మారును. ఇతర పిషయములలో పీనసగలిగించి కడుపునొప్పితో గూడిన చీము విరేచనము లగుచుండును.

ఈ వ్యాధు లన్నిటియందును రోగి కాకలి మందగించును. వానిశరీరము తెల్లబారి బలహీనమగును. నాలు జగురగును. నిశ్వాసము దుర్వాసన కలిగియుండును. అతలు తలనొప్పి మొదలగు నితర బాధలచే వీడింపబడుచు

దురు. మలబద్ధము నిశ్చయముగ సర్వసామాన్యమైయున్నది. తన్నివారణకుగాను వందలకొలది మాత్రలును వటుకములును చూర్ణములును కనిపెట్టబడియున్నవి. మదర్ స్ప్రిగెట్సు సిరపు, ఈనోసు పూట్టుసాట్టు మొదలగు సిద్ధాషధముల ముఖ్యవిధి మలబద్ధమును తొలగించుటయే కావున వేలకొలది జనులు వానిని పూర్ణముగ నివారణ చేసికొను యడియాసతో తాపత్రయపడుదురు. మలబద్ధము మొదలగు వ్యాధు లజ్జీర్ణ ఫలితములనియు వాని నివారించుట కుత్తమ మార్గ మజ్జీర్ణ కారణములను తొలగించుకొనుటయే యనియు నే వైద్యుడు గాని హకీముగాని నీకు తెలుపుచుండును. వారిలో ధారాళ స్వభావముగలవారు మాత్రము చూర్ణములును తాము చేయుచుండుటకు నిర్బంధింప బడుచున్నారమని యాచురు. నిశ్చయముగ నిప్పటి యశాషధప్రకటనములు వానిని గొను వారు మధ్యపానాదులు చేయ నవసరము లేదనియు తమ బుట్టమునచ్చిన వానినెల్ల భుజింపనగును, త్రాగనగుననియు కూడ వాగ్దానిము చేయుచున్నవి. ఇది యబద్ధమాలిక యని మాపాఠకులకు తెలుపనవసరములేదు. భేదీ సాధనములన్నియు నారోగ్యమున కనివార్యాపాయకారులుగ నున్నవి. వానిలో మిగుల సౌమ్యమైనవి సయితము మలబద్ధమును పోగొట్టినను యితర గూఢములగువ్యాధుల బుట్టించుచున్నవి. అవి యేమాత్రమైన మేలు చేయునెడ రోగి తన జీవనమార్గముల నన్నిటిని పూర్ణముగ మాన్పు చేసికొనవలెను. అట్లు చేయనియెడల ప్రాంతరోగముల నవి పోగొట్టినవని యూహించినను నవి

క్రొత్తవానిని కలిగించుననుట నిర్వివాదాంశము.

మలబద్ధరోగమున నాహార మొత్తమును తగ్గించుట, నెయ్యి పంచదాగ మీగడ మొదలగు పదార్థములను ముఖ్యముగ వర్జించుట ప్రధమ కర్తవ్యములు. నిశ్చయముగ నాతడు ద్రాక్షసారము, పొగాకు, భంగు, లేయాకు, కాశీకోకో, యంత్రములచే విసరినపిండి, రొట్టెలు పూర్తిగ వర్జింపవలెను. ఒలీవునూనెతో మంచి ఫలముల నాహారముగ భుజింపవలెను.

చికిత్స ప్రారంభించుటకు ముందు ముప్పది యారు గంటలవరకు రోగిని లంఘనము చేయించవలెను. ఈ కాలమునను అటు పిమ్మటనుగూడ నిద్రించునపుడు గర్భమునకు మట్టిపట్లను వేయుచుండవలెను. ఇదివరకు పరిమితిగ నొకటి, రెండు కూనీ స్నానములు కూడ చేయించవలెను. ఆ రోగి ననుదిన మధమము రెండు మైళ్ల దూరము నరై నను నడచునట్లునరింపవలెను.

మలబద్ధము, గ్రహిణి, మూలములు, కుసుపులు మొదలగు కఠిన వ్యాధుల సామాన్య చికిత్స వలన నివారిణమై యుండుట నేను స్వయాముగ జూచితిని. మూలములు పూర్తిగ కనబడకుండ పోవునప్పటి కని బాధపెట్టుట మానును. మూలములవలన పీడితుడగువా డుష్టోదకములో నిమ్మరసము కలిపి పుచ్చుకొనుట తప్ప యితరాహార మెద్దియు గోనకుండ ముఖ్యముగ జాగ్రత్త పడవలెను. రక్తముగాని, చిముగాని పడుచుండునంత కాలమిట్లు చేయవలెను. కడుపులో విస్తారముగ

నోక్కు కలిగియుండు నెడల బాగుగ కాచిన వత్తి ముక్కతో గాని వేడినీటితో నిండిన సీసాతోగాని కాపటము పెట్టిన యెడల నది నివారించును. రోగి యనిశము ధారాళముగ గాలి వచ్చెడు ప్రదేశములయం దుండవలెనని తెలుపుట యనా వశ్యకము.

మలబద్ధ రోగమున నారింజ, దాక్ష మొదలగు ఫల జాతుల ముఖ్యముగ నుపయోగింపవలెను. ఆకలి లేనపుడు కూడ నీపండ్లను దినవలెనని యభిప్రాయముకాదు. నోటి యం దరుచితో గూడిన పూతరోగములో నవి యెంత మాత్రమును దినరాదు.

ఆ ర వ ప్ర క ర ణ ము .

అంటువ్యాధులు (మహూచి.)

అంటువ్యాధుల చికిత్సలను గూర్చి తెలుపనారంభింతము. అవియన్నియు సామాన్యోత్పత్తి గలిగియున్నవి. వానిలో మహూచి ముఖ్యమైనది. కావున దానిని ప్రత్యేకప్రకరణమున దెలుపుచున్నారము. మహూచీరోగమును గూర్చి మనమెల్లర మతిఘోరముగ భయపడుచుందుము. దానిని గూర్చి చిత్ర విచిత్రాభిప్రాయముల గలిగియున్నాము. హిందూదేశమున దాని నొక దేవతగ నెంచి పూజించుచున్నాము. క్రమ విరేచ

సము గాకుండుటచే రక్త మపరిశుభ్రమై యితగవ్యాధులు జనించునటుల నిదియును గలుగుచున్నది. శరీరమందు కూడి యుండు విషపదార్థమంతయు మశూరీ రూపమున పైకి తరుమ బడును. ఈ యభిప్రాయము సరియగునెడల మశూచకము నకు భయపడవలసిన యనసర మొకింతయునులేదు. అది నిజముగ నంటువ్యాధియై యగునెడల నొండొరుల తాకిన వారికెల్ల నది ప్రాప్తించును. ఎల్లపుడు నట్లుజరుగుచుండుటలేదు. మశూరీరోగము గలవానిని తాకుటకుముందు కొన్ని ముందు జ్ఞాగ్రతలను ముఖ్యముగ దీసికొనిన యెడల వానిని ముట్టు కొనినను యేహానియు కలుగనేరదు. స్వర్ణమాత్రమున మశూరి కలుగనేరదని నిశ్చయముగ సిద్ధాంతము చేయజాలము. ఇతరులనుండి వ్యాపింప ననుకూలమగు శరీరతత్వము గల వారి కావ్యాధి ప్రాప్తించును. మశూరి కనబడిన ప్రదేశమున నొకేకాళమున ననేకుల కదిప్రాప్తించుచుండుటకిదియ కారణముగ నున్నది. అది యొక యంటువ్యాధి యను మూర్ఖవిశ్వాసమున కది కారణమగుచున్నది. కావున దాని నాటంకపరచుటకు టీకాలు వేయుట నివారణ సాధనమను విశ్వాసమును పొంద జనుల తప్పుదారులదొక్కించు ప్రయత్నములను గూడ కలిగించుచున్నది. టీకాలు వేయు విధానమును వివరింతుము. మశూరీ రోగి దేహమునుండి కారెడిరసిని యావు పొదుగున కెక్కించుట వలన సంపాద్యమగు ద్రవపదార్థమును చర్మములోని కెక్కించుటయే టీకాలు వేయువిధానము. మొదటి పద్ధతి యొకమారు టీకాలు పొదుచుటవలన జీవిత

కాలములో నెన్న డీ రోగము రాకుండునటుల తొలగింపజాలు ను. కాని టీకాలు పడినవారు సయిత మీవ్యాధి బాధితులగుచు న్నారని తెలిసినపుడు కొంతకాల మయినతరువాత టీకాలు మరల వేయించుకొనవలెనను క్రొత్తయేర్పాటు కలిగినది. ఇదివరకు టీకాలను పడియున్నను లేకున్నను మశూరీ వ్యాధి వ్యాప్తమయియున్న ప్రదేశములలోని జనులెల్లరును టీకాలు వేయించుకొనవలయుననుట యిప్పటి పద్ధతిగ తేలికది. అందు వలన నైదారుసారులును సంతకంపె నెక్కుడు మారులును టీకాలు పడిన మనుజులు తటస్థించు చుండుట యసాధారణ విషయము కానేరదు.

టీకాలను పోడిపించుకొనుట మోటుతనపు యభ్యాస ముగనున్నది. మనకాలమున వాడుకలోనున్న యడవి మూర్ఖులయందు సహితము కనబడని యన్నివిధములగు పనులలో గూడ ప్రాణాపాయమును గలిగించు విషయములలో నొకటిగనున్నది. ఈపద్ధతిని పోషించువారు దాని కాక్షేపణ లేని వారివలన నవలంబింప బడుటతో సంతృప్తి నందక జను లందరి కొక రీతిని శిక్షాస్మృతులవలన కఠిన దండనల విధింతు, మని బెదరించి దాని నవలంబించ బలవంతపెట్టు చున్నారు. ఈ టీకాల పద్ధతి పురాతనముకాదు. 1798 సంవత్సరమునుండియు నారంభించ బడినది. గతించిన యీ స్వల్పకాలములో టీకాలు పడినవారు మశూచి బాధితులు గానేరరను సప్రభంశమునకు లక్షలకొలది జనుల నెరజేయుచున్నారు. టీకాలు పడనివారికి మశూరీ వచ్చునని యెవరును జెప్ప

జాలరు. టీకాలు పడనివారు మశూచిరోగ వీడితులుగాక
 తేలిపోయినవా రనేకు లున్నారు. టీకాలుపడని కొందరు
 జనులకు మశూచికము వచ్చినదనియు, టీకాలు వేసికొనిన
 మాత్రమున నదిలేకుండ పోవుననియును నిర్ధారణ చేయ
 జాలము. ఇంతియగాక టీకాలువేయు పద్ధతి మిగుల నేహ్య
 ముగ నున్నది. మనుష్య శరీరమున జొనిపెడు టీకారసి
 యావు పొదుగునుండి తీసినదిమాత్రముగాక ప్రత్యక్షముగ
 మశూరీ కుండలనుండి తీసిన రసముకూడనుండును. దీనిని
 చూచిన మాత్రమున వమనముచేసికొనునంత యసహ్యకర
 ముగ నుండును. దాని ముట్టుకొన తటస్థించునపుడు చేతు
 లను సబ్బుతో రుద్ది కడుగుకొందురు. దానిని రుచిచూడు
 మని యేరేని బలికిన వారిపై కోపమును విసుగును కలుగును.
 ఈ యేహ్యవస్తువును దీనిన మనకు గుణమిచ్చును. టీకాలు
 పడిన వారిలో కొంచెముమంది మాత్రము దాని సత్వమును
 గ్రహించి యున్నారు. అనేక వ్యాధులలో నౌషధములు
 ద్రవరూపకాహారము దేహములోని కెక్కించుదురనియు,
 నోటితో భుజించుటకంటె నీ పద్ధతిచేత మిక్కిలి వేగముగ
 దేహమున నిందుననియు ననేకు లెరుంగుదురు. సిజముగ
 శరీరము ద్వారా యెక్కించెడు విధానమునకును వాడుకగ
 నోటిద్వారా భుజించు పద్ధతికిని గలభేదము మొదటిది రెండవ
 దానికంటె వేగముగ జీర్ణమగుటయు, తక్షణమే రక్తమున
 మిశ్రమ మగుటయునుగ నున్నది. రెండవ విధానమున
 నెమ్మదిగ జీర్ణాదులు జరుగును. అయినను టీకాలు వేయించు

కొనుటకు మనము జంకకున్నాము. ఇదివరకు జెప్పబడి నటుల పిరికివాండ్రు జీవన్మృత్యు లగుదురు. టీకాలు పొడి పించుకొనుటకు మరణభీతి వలన మశూరీరోగము వలని విరూపము నందుదుమను భయము చేతను మనము జంకు గొనకున్నాము. టీకాలను వేయించుకొనుట మతమునకును నీతికిని చూరమై యున్నది. మాంసమునుదినువారు నయి తము మృతక శ్మేదమునుండి రక్తపానము గావించుట మిగుల ఘోరకృత్యముగ నెంచెదరు. అట్టి స్థితిలో టీకాలు వేయు ట యన నేమి? యను ప్రశ్నమునకు నిర్దోషియగు జీవ జంతువుయొక్క విషరక్తమును లోగొనుటయే యని జవాబు తేలును. అట్టి పాపయుక్తమగు మహాఘోరకృత్యము నొన ర్చుట కంటె వేయిసారులు స్ఫోటక రోగపీడితుడైనను, నంత కంటెను ఘోరాతి ఘోరమగు వ్యాధులచే మృతిబొందినను దైవభీతిగలవానికి మిగుల శ్రేష్ఠతమముగ నుండును.

ఆంగ్లేయ దేశపు బుద్ధిశాలురలో ననేకులు విశేషముగ పాటుపడి టీకాలవలని నష్టముల ననేకములను కనిపెట్టియుండిరి. టీకాలను వేయించుకొనరాదని బోధించు సంఘమొకటి కూడ యచట బయలు వెడలెను. ఈ సాంఘికు లెల్లరు టీకాలపద్ధతిపయిని బహిరంగ యుద్ధమును బ్రకటించి యందుచే ననేకులు కారాబద్ధులయిరి. టీకాలపద్ధతిపయిని వారి యాక్షేపణలను సంక్షేపముగ నిట దెల్పుచున్నాము.

(1) ఆవుల యొక్కయు దూడల యొక్కయు పొదుగు లనుండి టీకాల రసిని చేయుట వలన వేలకొలది నిర్దోషులగు

జంతువులు చెప్పజాలని బాధతోఁగూడి యుండును. టీకాల వలన నెన్ని లాభములు కలిగినను పై సాధు బాధ న్యాయమని తెలుపజాలము.

(2) టీకాల వలన నుపయోగము కలుగుటకు బదులుగ క్రొత్త వ్యాధులు జనించి యపార బాధాకరములగును. ఆ పద్ధతి మంచిదని తెలుపువారు కూడ సద్విప్రారంభమయిన తరువాత ననేక నూతన వ్యాధులు బయలుదేరుట కాదన నేరరు.

(3) స్ఫోటకవ్యాధి గల వాని రక్తమునుండి తీసిన టీకాలరసి వానిని బాధించుచున్నసమస్త రోగముల జీవకణములను కలిగియుండి యవి యితరులకు వ్యాపింప జేయును.

(4) టీకాలు పడిన వారికి స్ఫోటకము రాదను నిశ్చయములేదు. టీకాపద్ధతిని కనిపెట్టిన జెన్నరను వైద్యుఁడొక దండవై నొకసారి రక్తములోనికి రసము కలియునట్లు సూదితో గుచ్చుట వలన మశూచి యొక్క పూర్ణవ్యాప్తిని రక్షించగలదని మొదట యోచించెను. అది తప్పిపోసాగినపుడు రెండుదండలపయిని టీకాల పోడిచిన లాభించునని నిశ్చయించెను. అదికూడ గుణహీనము కాగా రెండు దండలపయిని పలుచోట్ల టీకాలపోడుచుట మంచిదని తలంచెను. ఏడుసంవత్సరములకొకసారి మరల టీకాలు వేయించుకొన వలయునని యూహించెను. తుద టీకాలము మూడు సంవత్సరములక్రింద తగ్గించెను. ఈ యంశమున వైద్యులు సముతము నిర్దిష్టాభిప్రాయములు గాజాలకుండిరని యిదియంతయు స్పష్టపరచుచున్నది.

ఇదివరకు మేము దెలిపియున్నతీరున స్ఫోటకము టీకాలుపడిన వారి కంటనేరదనియు నిది రాకుండుట కందరు టీకాలు పడవలయుననియు జెప్ప వీలు కాకుండుటయే దీని యథార్థము.

. ౪. టీకాలరసి యేహ్యవస్తువు. ఒకవిధమగు మురికినింకొకవిధమగు మలినము తొలగించునని యెదురు చూచుట మూర్ఖోద్దేశముగ నున్నది.

ఇవియును నింక నిట్టియుక్తివాదముల వలనను టీకాలు వేసికొన గూడదను జనసామాన్యాభిప్రాయమును విస్తారముగ నీ సంఘ మిదివరకే పొందియున్నది. ఇందు కుదాహరణముగ నొకప్పు డొకపట్టణములోని జనులలో చాలభాగము టీకాలు వేసికోమని తిరస్కరించిరి. జనాభా లెక్కల వలన వారెల్ల రద్భృతము తోచునటుల స్ఫోటక రోగ దూరులుగ నుండియుండిరిని దెలియవచ్చినది. ఈ దురాచారము నెత్తివేయుట కాటంకము చేయునది వైద్యుల స్వార్థ పరతయే దీని యథార్థ హేతువు. టీకాల యాధారమువలన వైద్యులకు వచ్చు నాదాయమునకు భంగము కలుగును గాన దీని వలన కలుగు కీడులు వారికి గోచరింపకున్నవి. అయినప్పటికిని నిందుల కీడులను చక్కగ గుర్తించియుండుటచే టీకాల పద్ధతిపై శత్రుత్వము వహించినవైద్యులు కొందరు మాత్రమున్నారు. టీకాల పద్ధతిని మనః పూర్వకముగ నధిక్షేపించు వారు చట్టముల ననుసరించి తమకు కలిగెడు శిక్షలను బాధలను నెదుర్కొన గలుగు ధైర్య సాహసములుగల వారుగ నుండవలయును. అవసరమగుచో తమ విశ్వాస

మును ధృవపరచుకొన ప్రపంచమంతకు విరుద్ధముగ నొంటరిగ నిలిచియుండవలెను. ఆరోగ్యవిషయముల నాధారముచేసి కొని దాని నాక్షేపించు వారలావిషయమున సంపూర్ణ పాండిత్యమును సంపాదించవలెను. తమ యూహలు సరియైనవని యితరుల నొప్పించు శక్తి యుక్తుల కలిగి యుండవలెను. తమ యూహల నాచరణములోనికి దెచ్చి వాని నవలంబింప జనసామాన్యమును తిరిప్పు శక్తులుగ నుండవలెను. ఆ విషయమున నిర్దిష్టమగు మనోభావములులేక తమ విశ్వాసములను నిలుపుకొనుపాటి ధైర్య స్థైర్యములు చాలనివారూ నిస్సందేహముగ రాజ్యాంగ చట్టములకు విధేయులగుచు, తమ చుట్టునుండు లోకుల యభిప్రాయములకును, సభ్యాసములకును, విరుద్ధమగు తమ ప్రవర్తనమును చక్కబరచుకొనవలెను.

టీకాలపద్ధతి నాక్షేపించువా ఓదివరకు వివరింపబడిన యారోగ్య శాసనము లన్నిటి నతి ఖచితముగ నాలోకింపవలయును. ఈ శాసనముల సతిజాగరూకతతో గమనించు నెడల రోగసంబంధమగు సూక్ష్మజీవుల పోదోలు జీవశక్తులను శరీర తత్వమున స్థిరపరచును గావున స్ఫోటక మితర వ్యాధుల రాకుండ మగచిరక్షక మగును. శరీరములోనికి విషభరితమగు టీకాల రసిని జేర్చుట నాక్షేపించుచు నింకను ప్రాణోప ద్రివకరమగు నిందియ సంబంధమైన విషమునకు లోబడినయెడల పారు నిస్సందేహముగ నీ విషయమున తమ యభిప్రాయముల నంగీకరింపుడని లోకుల నడుగు స్వాతంత్ర్యమును గోల్పోవుదురు.

స్ఫోటకము సరిగ కనపడినపుడు రోజుకు ముమ్మారు
తడిగుడ్డతోచుట్టెకు స్నానము చేయుట యుత్తమ చికిత్స
యయి యున్నది. అది జ్వరమునుపోట్టును. కురుపులు మా
వును. కురుపులపయిని తైలములను గాని మలామాలను
గాని యుపయోగింప నగత్యములేదు. సాధ్యమగు నెడల
నొకటి రెండుచోట్ల బురదపట్లు వేయవలెను. పథ్యము: అన్న
మును తేలికైన క్రొత్తపండ్లును తినవలెను. ఖర్జూరము, బొద
ము మొదలగు విలువగల పండ్లను తినరాదు. ఆర్ద్ర వస్త్రస్నా
నమువలన కురుపులు సామాన్యముగ నొక వారములో
మానసాగును. అవి మాననారంభించని యెడల శరీరమందలి
విషము పూర్తిగ వెలికి తరుమబడ లేదని గ్రహించవలెను.
స్ఫోటకము భయంకర వ్యాధియని యోచించుటకు బదులు
శరీరమందు పోగుపడి యున్న విషమును తొలగించుటకు
యుక్తములగు నైసర్గికోపాయములని స్వభావసిద్ధమగు యా
ర్యోమును తిరుగ పొందుటకు మనము యోచించుకొనవలెను.

స్ఫోటకము వచ్చినతరువాత కొంతకాలముదనుక రోగి
బలహీనముగనుండును. కొంద రితరవ్యాధులచే పీడితులగు
చుందురు. ఇది స్ఫోటకమువలన గాదు. తన్నివారణ కుప
యోగించిన మందులవలననే యైయున్నది. ఇటులే జ్వరపీడి
తునకు క్విసయిను నుపయోగించిన చెవుడు తరుచుగ కలుగుచుం
డును. సుఖవ్యాధులలో పాదరస వ్రయోగముకూడ ననేక
క్రొత్తరోగములకు దారి చూపును. మలబద్ధమున తరుచు
విరేచనాషధ సేవ చేయుచుండిన మూలవ్యాధిని బోలు రోగ

ముల నుత్పాదించును. ఆరోగ్యముయొక్క ప్రధానశాసనములను జాగ్రతగ బరికించుటవలన రోగసంప్రాప్తి హేతువులను తొలగింప యత్నించుటయే గాఢ చికిత్సాతంత్రముయి యున్నయది. అట్టి వ్యాధులకు సిద్ధౌషధములని యెంచబడు నమూల్యములగు భస్మాదులు సహతము రోగుల కపాయ కరమగు గుణము నిచ్చును. ఏలయన నవి కొంత యుపయోగము కలిగించిన ట్లగుపడినను దుష్టమగు కోరికల నుద్రేకింప జేసి యారోగ్యమును పూర్తిగ పాడుచేయును.

శరీరమందలి స్ఫోటకపు కుండలు చితికి మత్సలు పడినపు డొలీవునూనెను తరుచు రాయుచుండవలెను. రోగి యనదినము స్నానము చేయుచుండవలెను. అప్పుడు పెచ్చులు రాలిపోవును. మచ్చలు సయితము త్వరితం మాసిపోవును. చర్మము దాని మునుపటిరంగును నవకమును కలిగియుండును.

ఏ డ వ ప్ర క రణ ము .

ఇతరములగు నంటువ్యాధులు.

మన మాటలమ్మవారికి దాని యప్పకు వెరచినంత భయమును పొందకుండుము. అది యంత యుపద్రవకారి కాదు. దానివలె విరూపాదుల గలిగింపనేరదు. ఇతర విషయములలో నది మశూరీ రోగమువలె సరిగనుండును గాన దానివలె చికిత్సింపబడవలెను.

మహామారి భయంకరరోగము. అది కోట్లకొలది జనుల జంపుచున్నది. అది 1896 సం॥రమున మనదేశమున బ్రవేశించినది. వైద్యులనేక పరిశీలనల గావించియు నింకను దానికి తగు నిర్దిష్టమగు మందును కనిపెట్టలేకుండిరి. ఈ దినములలో టీకాల వాడుక ప్రబలియున్నది వానివలన నీరోగము రాకుండ తొలగింపబడు నను విశ్వాస మొకటి వ్యాపించియున్నది. స్ఫోటకమునకు టీకాలెంత ప్రయోజన హీనములో నటులనే మహామారీరోగమున ప్లేగు టీకాలుకూడ ప్రయోజన రహితములును పాపహేతువులునుగ నున్నవి. ఈవ్యాధికి సిద్ధాపథమెద్దియు గనుగొనబడకయుండినను, ఈశ్వరునియందుపూర్ణ విశ్వాసము గలవారికిని మరణమునకు భీతిజెందని వారికిని యీక్రింది చికిత్సలను దెలుప సాహసించుచున్నాము.

1 జ్వరముయొక్క ప్రాథమిక చిహ్నము లగుపడిన వెంటనే ఆర్ద్రవస్త్ర న్నానము (తడిదుప్పట్లులచుట్టి చేయించుస్నానమును) చేయించవలెను.

2 బిళ్ళకు దిశసరిగ బురదను పట్టువేయవలెను.

3 రోగికి పూర్ణలంఘనములు కట్టవలెను.

4 దాహమగునెడల చల్లని నీటిలో నిమ్మకాయరసమును పిండి రోగి క్రియవలెను.

5 గాలి ధారాశముగ వీచు తావున వాని బదుండ బెట్టవలెను.

6 ఆరోగి కుపచారములు చేయుట కొకనికంటె నెక్కుడు జనులుండరాదు.

మహామారివ్యాధి యే చికిత్సలచేనయిన కుదురు నెడల వీనివలనగూడ కుదరగలదని మేము నమ్మకముతో నిర్ధారణచేసి చెప్పగలము. మహామారిరోగము యొక్క యుక్తమయిన యుత్పత్తి కారణము నింకను దెలియకుండినను దాని వ్యాప్తికిని యెలుకలకును సంబంధము కలదని తెలుపుటకు సంశయింపనవసరములేదు. కావున మహామారి న్యాపించిన ప్రదేశమున నిండ్లలోని కెలుకలు జేరకుండునట్లాటంకపరచుట కెల్ల జాగ్రత్తలను చేయవలెను. వానినుండి విముక్తి గ నజాలనపుడు ఇంటిని విడిచిపెట్టవలెను.

ఆరోగ్య పథకముల నతిజాగరూకతతో నవలంబించుట, గాలి ధారాశముగ వీచు ప్రదేశములయందు నివసించుట, ఆరోగ్యకరమగు మితహితాహారమును భుజించుట, దేహపరిశ్రమను యుక్తముగ గావించుట, ఇండ్లు పరిశుభ్రముగను నందముగను నుంచుకొనుట, దురభ్యాస దూరులుగ నుండుట, సాధుసంక్షేప నిర్మల జీవయాత్రను నడపుట, మున్నగు కార్యముల జేయుచుండుటయే మహామారి రాకుండ నాపగల యుత్తమోత్త మౌషధములుగ నున్నవి. మిగతసమయములలోగూడ మనజీవితము లట్టివిగ నె యుండవలెను. మహామారి మొదలగు నంటువ్యాధులు ప్రబలియుండు కాలములలో మన మినుమడి జాగ్రత్త కలిగియుండవలెను.

మహామారిశ్వాసయుక్తమగునపుడుమిగులనుప్రదవకరముగనుండును. అది హతాత్తుగ ప్రాప్తించును. మూడువంతుల ముప్పాతిక తరచు ననివార్యముగ బ్రాణోపద్రవకారిగ

నుండును. రోగికి మిగుల హెచ్చైన జ్వరము తగులును. నిశ్చయించుటకు మిగుల కఠినముగ నుండును. అనేకులు స్మృతితేప్పి యుందురు. 1904 సం॥ లో నీ యాకృతిగల మహామారి జొహానెస్ బర్గులో బయలుదేరినది. ఇదివరలో తెలిపి యున్నటుల రోగము కలిగిన 2కి గ్గురు రోగులలో నొకడుమాత్రము జీవించియుండెను. గగ్గల మహామారి కెట్టి చికిత్సల జేయుదురో దీనికి నట్టిచికిత్సలనే చేయవలసి యుండును. కాని యిది స్వల్పభేదమును మాత్రము కలిగి యున్నది. ఈ రోగమున రొమ్ముయొక్క రెండు ప్రక్కలనుగూడ పట్టు వేయవలెను. ఆర్ద్రవస్త్రస్నాన చికిత్స గావింప నవకాశము చాలనియెడల తలకు పలచని బురద పట్టు వేయవలెను. ఇతర వ్యాధులవలె నిందు నివారణ మునకంటె వ్యాధిరాకుండ నాటంకపరచ యత్నించుటయే యుత్తమ పథకమని వేరె తెలుప నగత్యము లేదు.

మహామారివలెనే విషూచి జాడ్యమును గూర్చి మిగుల భయోత్పాతము కలుగుచున్నది. విషూచి నిజముగ మహామారికంటె తక్కువ యుపద్రవకారి. దీనియందు ఆర్ద్ర వస్త్రస్నాన విధాన ముపయోగకారి కానేరదు. కాని ప్రాత్తి కడపునకు బురదపట్టు వేయవలెను. చివచివలాడుచు తిమ్మెర వలె నున్నచోట్ల వేడినీటితోనింపిన సీసాతో కాపడము పెట్టవలెను. పాదము లావనూనెతో రుద్దవలెను. రోగికి సంఘనములు కట్టవలెను. రోగి భయపడ కుండునటుల కాగిత పెట్టవలెను. విరేచనము లతితరచుగ నున్న

యెడల రోగిని మంచముపైనుండి . పలుమారు దింపరాదు. ఏటవాలైన మెరక మూకుడును విరేచన మందుపడునట్లు గ క్రిందనుంచవలెను. యుక్తకాలమున నీ ముందుజాగ్రతల పడియుండిన నుపద్రవము కలుగు నను భీతి యంతగ నుండదు. ఈ వ్యాధి తరచు నేసవిలో వచ్చుచుండును. అప్పుడు మనము సామాన్యముగ నన్నివిధముల కాయలను మాగిన పండ్లను నమితములుగ నాడుక భోజనమునకు తోడు గ తినుచుండుము. ఈ కాలమున చెరువులు నూతులు మొదలగువానియందలి నీరు తగ్గి యుండుటచే మనము త్రాగెడు నీరు కూడ మలినముగ నుండును. ఆ నీటిని వడకట్టి గాని కాచిగాని మనము త్రావ యత్నింపము. మరియు నీ రోగుల మలమును తీసి పారవేయక పోవుటచే నందలి నూత్నజీవులు వాయుమార్గమున వ్యాపించుచుండును. నిశ్చయముగ ప్రప్రథమున జేయవలసిన యాస్వల్పకార్యముల నుపేక్షించి యుల్లంఘించుచున్నారమని మనము తలంచుకొని నపు డీభయంకరవ్యాధి మన నింతకంటె నెక్కుడుసారు లేల వీడింపకుండెనని మన మాశ్చర్య పడుదుము.

కలరా వ్యాపించియుండు రోజులలో మనము మిత మగు ల ఘ్నాహారమును భుజింపవలెను. విశేషముగ నిర్మల వాయువును పీల్చుచుండవలెను. మనము త్రాగెడి నీటిని చక్కగా మరిగించి దళసరియగు శుభ్రవస్త్రముతో వడ కట్టవలెను. వి ఘ్నాచిరోగివిరేచనములను మట్టితోదళముగగప్పు చుండవలెను. వట్టి రోజులలో కూడ మనము విసర్జించిన

మలమును బూడిదతోగాని పొడిమట్టితోగాని కప్పచుండ
వలెను. మనమట్లు చేయునెడల నీరోగ వ్యాప్తివలన కలుగ
వలసిన కీడుకంటె తక్కువయపాయము కలుగును. పిల్లి నొంద
లగు హీనజంతువులు సహిత మీ జాగ్రతను తీసికొనును. ఈ
విషయమున వానికంటెను మనము హేనులుగ నున్నారము.
అంటు వ్యాధులచే పీడింపబడు జనులయొక్కయు వారి చుట్టు
నుండు వారియొక్కయు మనస్సులకు తామెట్టిస్థితిలోను కూడ
దుఃఖమునకు తావీయరాదనియు నట్లు గావించినచో భయము
నరములను బిగించి ప్రాణోపద్రవము నభివృద్ధి చేయుననియును
పూర్ణముగ నాటునట్లు చేయవలెను.

ఎ ని మి ద వ ప్ర క రణ ము .

మా తృ త్వ ము + ప్ర స వ ము.

వెనుకటి ప్రకరణములలో సామాన్య వ్యాధులలో
కొన్నిటి యుత్పత్తి చికిత్సల మైక్యతను గనపరుచుటయే
మా యుద్దేశము. నిశ్చయముగ తరుచు రోగపీడితులగువా
రును, తరుచు మరణభీతిచే గుందువారును, మేమెంత నిరు
త్సాహము గావించినను నింకను వైద్యులయొక్క దయా
పాత్రులగుచుందురని. మేము పూర్తిగ నెరుగుదుము. అయినను
ప్రకృతి విధానములచే తమ జాడ్యముల తొలగించుకొను

పారలు కొందరైన నుండకపోరని మే మనుకొన సాహసించు చున్నాము. స్వభావ ప్రక్రియలచే వ్యాధుల పారదోలునెడ ముందెన్న డట్టి వ్యాధులు తమ్ము ధరిజేరకుండ సురక్షితులగుదురు. మేమిచ్చిన యీ స్వల్పవిధుల నవలంబించుట నిశ్చయముగ తగునని యట్టివా రనుకొందురు. ఈపొత్తము ముగియక మున్న మాతృత్వము శిశుపోషణము, మరికొన్ని యాకస్మిక రోగములు మున్నగువాని గూర్చి కొన్ని మనోభావముల గూడ తెలుప నెంచితిమి.

జంతుసృష్టిలో హీనజాతులయందు ప్రసవ వేదన బొత్తి గ తెలియదు. సంపూర్ణా రోగ్యవతులగు స్త్రీలవిషయము గూడ నిజముగ నట్లే యుండవలసి యున్నది. నిజముగ నేదే శవు కాంతలలో ననేకులు శిశుజననము సామాన్యవిషయముగ నెఱురు. తుది నిమిషమువరకు వారు స్వభావసిద్ధముగ జేయదగు పనులను జేయుచునే యుందురు. ప్రసూతి సమయమున నొప్పులులేకనే ప్రసవింతురు. కూలిపనులుచేసి జీవించు స్త్రీలు ప్రసవానంతరము వెనువెంటనే తమ పనులను జేయబోవ శక్తి కలిగియుందురు. ప్రసవకాలమున పట్టణములలోను నగరములలోను నివసించు నారీమణు లపారమగు ప్రసవవేదనను గాంచుటెట్లు సంభవించుచున్నది? ప్రసవమునకు పూర్వాపరముల యందుగూడ ప్రత్యేక చికిత్సావసరము లేల కలుగుచున్నవి?

ఈ ప్రశ్నముల కుత్తరము లతిసులభములు నతివిచిత్రములునుగ నున్నవి. పురములయందు నివసించు కామినులు

ప్రకృతి విరుద్ధ జీవనము చేయుదురు. వారి యాహారములు, వారి విహారములు వారి వస్త్రాలంకారములు, వారి జీవనవిధానములును సాధారణముగ నారోగ్య జీవనుల స్వభావ విధానముల ప్రకోపింప జేయును. ఇంతియగాక యుక్త వయస్సు రాకముందె గర్భమును ధరించుటయగాక గర్భిణీయయిన పిమ్మటను ప్రసూత్యనంతరముననుఁగూడ పురుషుల మోహవాగురుల జిక్కి కామతంత్రముల కెరయగుచుందురు. అందువలన నతిత్వరితావకాశముననే మరల నంతర్వత్నులగుచుందురు. నేడు మన దేశమందలి స్త్రీ జనము లక్షల కొలది నిట్టి దైన్యదౌర్భాగ్యస్థితిలో నున్నారు. ఇట్టిపరిస్థితులయందు జీవితము నరకతుల్యమని నా యభిప్రాయము. పురుషులంత రాక్షసులుగ వర్తించునంతకాలము స్త్రీలకు సౌఖ్యము కలుగునను యాశ లేదు. పురుషులనేకు లీనిందను స్త్రీలపయినే మోపుచున్నారు. ఈ విషయమున స్త్రీ పురుషులలో నెవరిదో షమధికమును సంగతి నేర్పరచుట మనపని యెంతమాత్రము కానేరదు. అట్టి దోషమున్నదని కనపరచి దాని పరిహారమును దెలుపుటయే మన పనియై యున్నది. యుక్తవయసు రాకుండ గర్భిణీయై ప్రసవానంతర మింద్రియసుఖానుభవమునం దాసక్తి మన దేశమును విడిచిపోనంతికాలము వేదనారహితమగు సుఖప్రసవము ఘోరస్వప్నవార్తగా నుండునని వివాహితులగు జనులెల్లరు నన్ని కార్యములకంటె ముఖ్యముగ సత్యగ్రహణము చేయవలయును. స్త్రీలు బిడ్డకుట్లను గర్భధారణానంతరము నిశ్శబ్దముగ ననుభవించుదురు.

ప్రసవబాధ యనివార్యమును తప్పటూహ వారికి గలదు. తమ యజ్ఞానమును చిత్త శార్బల్యమును తమబిడ్డల దినక్రమమున బలహీనులై పంగిపోవున ట్లెట్లొనర్చుచున్నవో వారు గనిపెట్టలేకున్నారు. ఈ యుపద్రవము నెంతవ్యయ మునకైన నోర్చి తొలగించుట శ్రీ పురుషు లందరికి విస్పష్ట ధర్మముగ నున్నది. ఈ విషయమున శ్రీ పురుషులలో నొకరేని తమ విధ్యుక్త ధర్మమును నెరపునెడ ప్రసంచమంత యు నుద్ధరించిన వారగుదురు. ఎవరుగాని యితరుని యొక్క దృష్టాంతమునకై నిరీక్షింప నగత్యములేని విషయ ముగ నిది యున్నది.

అప్పుడు గర్భధారణ నిమిషము మొదలు నిజదారా సంగమమును పూర్తిగ వర్జించుట భర్తయొక్క ప్రధమధర్మ మిని తేలుచున్నది. గర్భధారణాది నవమాసపర్యంత కాలమున భార్యయొక్క యుత్తరవాదిత్వము కూడ విశేష ముగ నున్నది. ఈ పవిత్రకాలమందలి తన జీవితయోగ్య తనుబట్టి పుట్టబోవు బిడ్డయొక్క స్వభావ మాధారపడి యుండును. సత్యము నామె గ్రహించున ట్లొనర్పవలెను. ఘనమగు యోగ్యవిషయములయం దామె మనోభావములు ప్రేమపూరితములుగ నుండునెడల బిడ్డకూడ యట్టి స్వభా వమునె కలిగియుండగలదు. కావున సీ తొమ్మిది నెలల కాలమున నామె నిరంతరము యోగ్యకార్యాసక్తయయి యుండవలెను. ఆమె మనస్సు భయము తొందర మొదలగు వానినుండి విముక్తి గాంచవలెను. దురాలోచనలకును దురుద్దే

శములకును చోటియరాదు. ఆమె జీవితమునుండి యస
త్యమును తొలగింపవలెను. సోమరి సంభాషణాది దుష్కృ
త్యములయం దొక లిప్తకాలమైన వృధపుచ్చరాదు.
అట్టి తల్లికి జనించు బిడ్డ ఘనముగను బలముగను నుండ కేల
మానును!

గర్భిణి తన శరీరము వలెనే మనస్సునుకూడ పరి
శుభ్రముగ నుంచుకొన వలెను. నిర్మల వాయువు నని
శము పీల్చుచుండవలెను. తాను జీర్ణము చేసికొన గలిగి
నంత యారోగ్యకర లఘ్వాహారమును భుజించవలెను. పథ్య
పానాదులనుగూర్చి యిందు తెలిపిన విధుల నవలంబించు
నెడల వైద్య సహాయము నపేక్షించవలసిన యగత్య మిం
కేని యుండదు. మలబద్ధ పీడితయగు నెడ పథ్యమున ఒలీవు
నూనెను హెచ్చించవలెను. వాంతులు గలనాడు నీళ్లలో
నిమ్మరసమునుపిండి పంచదార చేర్చుకుండ సేవించవలెను. మసా
లాద్రవ్యములను సువాసన వస్తువులను వర్జించవలెను. అనేక
నూతన విషయములయం దభిలాష కూనీస్సానముల వలన
నాపబడును. ఈ తొట్టిస్సాన మామె బలమును జీవశక్తిని వృద్ధి
జేయుటయొక్క బిడ్డకుట్లను శమింపజేయుటయందు
కూడ ప్రయోజనకారిగ నుండును. కోరిక లూరుచున్న
కొలది వాని నంకురముననే దృంచివైచుచు నట్టి కోరికలకు
విరుద్ధముగ నామె మనమును హరించుట కూడ యత్యావశ్య
కము. గర్భస్థార్థక జ్ఞేమమునకై తిలిదండ్రు లిరువురని
శము భద్రముగ నుండవలెను.

ఈ కాలమున తన భార్యతో నేవిధమయిన చిరాకునూ లేకుండ నుండవలెను. ఆమె యుల్లాసముగను సుఖముగను నుండు రీతిని నడుపుచుండవలెను. గృహకృత్యములలో భారమగు కార్యముల నామె చేయరాదు. అనుదినము కొంతకాలము నిర్మలవాయువునం దామె సంచరించునట్లు నడుపుచుండవలెను. ఈ కాలమున మందఃమాకు లెంతమాత్రమీరాదు.

తొమ్మిదవ ప్రకరణము .

శిశుపోషణము.

మంత్రసానియొక్క విధుల నీ ప్రకరణమున వివరించుచున్నాము. కాని బిడ్డపుట్టినతరువాత దానినెట్లు పోషించవలెనో కనబరుచుటకు మాత్రము ముద్దేశించితిమి. ముందు తెలిపిన ప్రకరణముల జదివినవారు గర్భధారణ కాలమున గాలిరాని చీకటి గదిలో మంచముక్రింద కుంపటి బెట్టి పొయ్యిపైని తల్లిని పడుకొని బిడ్డను పోషించునట్లుగా జెప్పినక్కరలేదు. ఈ యభ్యాసము లిక్కాటమున గౌరవింపబడుచున్నను నవి యపాయకర ఫలితములతో నిండియున్నవి.

శీతకాలమున బాలింతను నిస్సందేహముగ వెచ్చగ నుంచవలెను. ఈపని మంచి బూర్జీను లుపయోగించుటవలన చక్కగ జరుగును. గది మిగుల చల్లగనున్నయెడల కుంపటి పెట్టవలెను. ఆకుంపటిని వెలుపల వెలిగించి పొగయంతయు పోయినపిమ్మట గదిలోనుంచవలెను. అప్పుడయిన నామె పరుండిన మంచముక్రిందనుంచరాదు. ప్రక్కపై నుష్ణోదకపుసీసా లుంచుటవలన నుష్ణమును కలిగింపవచ్చును. శిశుజననానంతరము మరల నుపయోగించుటకుముందన్నిబట్టలను దుప్పటులను పరిశుభ్రముగ నుతికించవలెను.

శిశువుయొక్క యారోగ్యమంతయు తల్లియారోగ్యముపై నాధారపడియుండును. కాన యామె యాహారజీవన విధానములను గూర్చి ప్రత్యేకము శ్రద్ధకలిగి యుండవలెను. ఆమెకు గోధుమరొట్టె, అరటిపండు మొదలగు మంచిపండ్లు ఒలీవునూనె తిననిచ్చినయెడల ఆమె వెచ్చగను బలముగను నుండుటయెగాక విస్తారము పాలుకూడ పడును. ఒలీవునూనె తల్లిపాలకు మంచిగుణమును కలుగజేయును. బిడ్డకు మలబద్ధముచేయుకుండ నుపయోగించును. బిడ్డ జబ్బుగనున్నయెడల తల్లి యారోగ్యస్థితిని బరికింపవలెను. బిడ్డకు మందులిడుట దానిని చంపుటవంటిది. బిడ్డ తన లేతశరీరములోనికి వాని విషగుణమును సులభముగ దీసికొనగలదు. కావున మందులను తల్లియొసగవలెను. అందువలన వానియందలి మేలుగుణములను పాలద్వారా బిడ్డకెక్కును. శిశువు దగ్గు విరేచనములు మొదలగు బాధలచే బీడింపబడునెడల భయపడనగ

త్యములేదు. ఒకరోజు నిరీక్షించవలెను. పిమ్మట దాని మూలకారణమును దెలియ బ్రయత్నించి దానిని తొలగింపవలెను. అందుకుగా నల్లరిచేయుచు భీతిచెందుటవలన మరింత పాడు చేయుదుము. బిడ్డ కనివార్యముగ కవోష్ణోదకమున స్నానము చేయించవలెను. దానివస్త్రములు సాధ్యమగునంత తక్కువగ నుండవలెను. కొన్ని నెలలవరకు బట్టలేకుండుటయే మంచిది. బిడ్డను పలచనయగు మెత్తని తెల్లదుప్పటిపై పరుండబెట్టి వెచ్చని బట్టతో కప్పవలెను. ఇట్లొనర్చుటవలన చొక్కాయి లవసరములేకుండును. బట్టలు మురికిగాకుండ నాపును. బిడ్డను దృఢముగను బలముగను జేయును. శుభ్రమయిన బట్టను నాలుగు మడతలుగబెట్టి బొడ్డు ముడిపైనుంచి దానిపైనొక బొందుతో సరిగ కట్టవలెను. బొడ్డుకు దారముగట్టి మెడచుట్టు వ్రేలవైచు నభ్యాసము మిగుల నపాయకరము. బొడ్డుపటకా వదులుగ నుండవలెను. బొడ్డుచుట్టునుండు భాగము చెమ్మగ నున్నయెడల దానిపయిని చక్కగ జల్లించిన నన్ననిసిండిని మెల్లగజల్లవలెను.

తల్లిపాలు సమృద్ధిగ నున్నంతవరకు పిల్లకు చనుబాలను మాత్రమెపట్టవలెను. అవి చాలనినాడు పోయించిన గోధుమలను పిండిగ వినరి వేడినీళ్ళలోకలిపి కొంచెము బెల్లమును జేర్చి చనుబాలకు బదులుగ నుపయోగించవలెను. అది మిగుల మంచి ఫలితమునిచ్చును. అరటిపండులో సగము ముక్కను చక్కగ పిసికి యరగలిపెడు ఒలీపునూనెతో మిళితముజేసి బిడ్డకిచ్చిన ముఖ్యముగ శుగుణమిచ్చునదిగనుండును.

ఆవుపాలను బట్టునెడల వానితో మూడింట నొకపాలు నీరు జేర్చి బాగుగ నుడుకు వర్యంతము మరిగించవలెను. అప్పుడందు కొంచెము స్వచ్ఛముగు బెల్లమునుకూడ కలుపవలెను. బెల్లమునకు మారు శర్కర నుపయోగించుట మిగుల హానికరముగ నుండును. అబిడ్డ క్రమముగ ఫలాహారమున కలవాటు పడునట్లు చేయవలెను. అట్లు చేయుటచే దాని రక్త మారంభమునుండియు స్వచ్ఛముగ నుండును. బిడ్డ ధైర్యముగను ప్రకాశమానముగను పెరుగును. తమ బిడ్డలకు పండ్లు రాశమున్న గాని వచ్చినతోడనే గాని యన్నము, కూరలు, పప్పు మొదలగు ఖద్దాములను తినిపించసాగు తల్లు లా బిడ్డల కపారముగు హానిని గావించుచున్నారు. కాఫీ, తేనీళ్లను వ్రేంచుడని వేరుగ జెప్పనగత్యములేదు. బిడ్డ నడువజాలినంత పెద్దగ పెరిగినపుడు కుడితిసీ మొదలగు బట్టలను కట్టవలెను. ఇంకను పాదములు వట్టివిగనే యుంచవలెను. అందువలన నది స్వేచ్ఛగ సంపరిప విటు కలుగును. జోళ్ల నుపయోగించుట వలన రక్తము ధారాళముగ ప్రసరించుట నాపును. కఠినముగు పాదముల యొక్కయు కాళ్లయొక్కయు నభివృద్ధికి భంగకరమగును. పట్టు, జరీబట్టలను, టోపీ, కోటు, మున్నగు నలంకారములతో గి ముస్తాబుగావించుట మోటుయభ్యాసము. భావజన్యముగు సౌందర్యము నన్విహాస్యాస్పదములగు వస్త్రాదులచే నభివృద్ధికి యుత్తించుట దంభమూర్ఖతలను ప్రకటింపును. బిడ్డ పునదా దాని విద్యాభ్యాస మారంభమగుననియు, దండ్రులే యుపాధ్యాయులయి బోధింపవలెనని

యును మనము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. బెదరింపులను శిక్షలను నుపయోగించుట, బిడ్డల కమితాహారమును కుత్తుక బంటిగబెట్టు దురభ్యాసమును నిజమగు విద్యాపద్ధతుల కవమానకరముగ నుండును. “యథామాతా తథాశిశు” యను నార్యోక్తి కలదుగాన తలిదండ్రుల దృష్టాంతములు నభ్యాసములును బిడ్డల సత్ప్రవర్తనలను యోగ్యతలును ముఖ్యముగ నేర్పరచును. జననీజనకులు బలహీను లగునెడ వారి బిడ్డలును బలహీనులుగ నుందురు. వారు విస్పష్టముగ మాటలాడుచుండిన బిడ్డలును స్పష్టముగ మాటలాడనేర్తురు. వారు దుర్భాషలాడు దురభ్యాసమున దగిలియుండునెడల బిడ్డలు కూడ వారి ననుకరింతురు. అయోగ్యులుగ పెరుగుదురు. నిశ్చయముగ బిడ్డలు తమ మాతాపితరుల దృష్టాంతముల ననుకరించుట మానుష స్వభావము.

తలిదండ్రుల భుజములపయినున్న యుత్తరవాది త్వ మెంతభారమయినదో మనము గనుచున్నారము. బిడ్డలకు యధార్థవాదులు సత్యసంధులు నిజసంఘాలంకారులుగ జేయగల విద్యనేర్పుట జననీజనకుల మొదటివిధి. జంతు వృక్ష వర్గములలో సంతతి నిరాఘాటముగ తలిదండ్రుల బోలియుండును. ఈప్రకృతిశాసనముల మనుష్యుడు మాత్ర ముతకమించగలుగునా? మనుష్యజాతమున మాత్రము యోగ్యులగు జననీజనకుల కయోగ్యసంతానము కలుగుట, ఆరోగ్యవంతులకు రోగిష్టులు జనించుట మొదలగు నననుగుణ్య వ్యాపారములను గనుచున్నాము. అట్టితియొక్క జవాబుదా

రీతిని పూనుటకు చాలినంత పెద్దవారము కాకముందే యబుద్ధి పూర్వకముగ మనము బిడ్డల తండ్రిల మగుచుండుటయే యట్టి యనర్థములకు హేతువగుచున్నది. తమ బిడ్డలను ఘన మార్గవర్తులగునటుల తరిఫియ్యతుచేయుటయ నుగుణవంతులగు తలిదండ్రుల పవిత్రవిధిగనున్నది. తలిదండ్రు లిరువురు సద్విద్య గరచియుండుట దీని కవసరముగనున్నది. తలిదండ్రులు విద్యాంసులు గానియెడలను, తమ యసంపూర్ణత్వమును తామెరిగియున్నపుడును, తమబిడ్డలను యుక్తమగు సంరక్షకుల కొప్పించుట వారి విధాయక కృత్యముగ నున్నది. పాఠశాలకంపిన మాత్రమున తమబిడ్డల కున్నతమగు యోగ్యత కలుగునని నిరీక్షించుట కేవల మవివేకముగ నుండును. ఇంటికడనేర్చిన బోధనకును, బడియందు గ్రహించిన బోధనకును, వ్యత్యాసమున్నయెడల బిడ్డ యభివృద్ధిగాంచు యాశయే యుండనేరదు.

ఇదివరకె తెలిపియున్న రీతిని బిడ్డయొక్క నిజమగు విద్యాభ్యాసము జననలిప్తనుండియు నారంభమగును. జ్ఞాన బీజముల నాటలలో చాలవరకు గ్రహింపనగును. నిశ్చయముగ నిది పురాతన గాధ. బిడ్డల పాఠశాలలకంపు నభ్యాసము నిన్నమొన్న ప్రారంభమయినది. తలిదండ్రులు తమ విషయలను తమ బిడ్డల వలన నెరవేర్పబడుటకుమాత్ర మంగీకరించినయెడల వారి యభివృద్ధి కష్టపరావకాశము కలిగియుండును. కాని నిజముగ మనము మనబిడ్డల నాటబొమ్మలుగ చేయుచున్నాము. వారి శరీరముల నందమగు వస్తుభూషణాదులతో

నలంకరింతుము. వారికి కుత్తుకబంటిగ మిఠాయి మొదలగు
మధురాహారముల మేపుదుము. శైశవము నుండియు ముద్దు
మురిపములచే వారిని పాడొనర్చుచున్నారము. వారి యెడ
మనకుగల కృత్రిమప్రేమవలన వారి నిచ్చవచ్చినట్లు నిరాటం
కముగ పోనిచ్చుచున్నాము. మనమే లోభులము, విషయసు
ఖాసక్తులము, మర్యాద హీనులము, సోమరులము, శుభ్రరహి
తులమునుగ నుండియున్నపుడు మన యడుగుజాడలనె వ
ర్తించు మనబిడ్డలు బలహీనులు దుర్మార్గులు. స్వప్రయోజన
పరులు సోమరులు యింద్రియ సుఖలంపటులు దుర్మీతి పరు
లునుగ మారిరన నేమియాశ్చర్యముగలదు? ఊహ పరులగు
జననీజనకు లెల్లరివిషయమును జక్కగ యోచించు కొనవ
లెను. ఏలయన మన దేశముయొక్క భవిష్యదభివృద్ధి
యెంతయు వార్ధిపై నాధారపడియున్నది.



పదియవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు, నీటమునుగుల్లి
సామాన్యముగ కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములను గూర్చి
యు తన్నివారణ సాధనములను గురించియు నీప్రకరణములలో
నాలోచింతుము. ఈ విషయములనుగూర్చి సజ్జానము ప్రీతి
మానవుని కత్యవసరముగనొన్నది, అందువలన సకాల

సహాయము జేయనగును. విలువగల ప్రాణుల ననేకము నష్టముగాకుండ రక్షింపవచ్చును. ఇట్టిసందర్భమున జేయ దగినసాధనములను బాలురు సయితము నేర్చియుండవలెను. అట్లు నేర్చియుండిన వారు దయాళురును, కుశాగ్రబుద్ధులును సగు పౌరులుగ పెరుగుదురు.

నీటమునుగుటను గూర్చి ప్రథమమున చెలుపుచున్నాము. వాయువు లేక యేనరుడును సధమ మయిదునిమేషములకంటె నెక్కుడు కాలము జీవింపజాలని విధమున నీటమునిగిపోయిన వానిని పైకిదీసి నపుడు ప్రాణివాళిప్పుడే యుండును. వాని పునరుజ్జీవితుని గావించుటకు తక్షణమే ప్రయత్నములు గావింపవలెను. ఇందుకుగా నీ రెండుపనులను చేయవలెను. కృత్రిమోచ్ఛ్వాస మొకటియును, ఉష్ణోత్పాదన మొకటియునై యున్నవి.

నదీ తీరములయందును ఏటి యొడ్డులను నవసరమగు సాధనము లలవడకపుడు తరచు యట్టి ప్రాధమిక సహాయము చేయనగునని మనము మరువరాదు. అధమ మిద్దరు ముగ్గురాకాలమున నచట నుండినపుడుమాత్ర మట్టిసహాయ ముపయోగించును. ప్రాధమిక సహాయ మొనరించువాడు ఆధారములను పరిశీలించుచుకుదనము మొదలగు గుణములను కలిగియుండవలెను. అట్లే తన ధైర్యస్థైర్యములను విడుచు నెడల నేమియు చేయజాలడు. అనుచరులు గావించు పనులను నాక్షేపించుచు చర్చించుచు వివరములను గూర్చి వాగ్వాదములు నెడల కూడ నా ముఖజాని కాశలేదు. ఆ సంగతి

మున నుత్తమ మార్గదర్శి కావలెను. ఇతరు లతని యుత్తరువుల మిగుల చురుకుగ నవలంబింపవలెను.

నీటినుండి యా మనుజుని పైకిదీసిన వెంటనే వాని వస్త్రములను తీసివేయవలెను. శరీరమందలి తడియార్చవలెను. పిమ్మట వానిచుఖముపైకిని వానిచేతులు వానితలక్రిందను నుండునటులు పరుండబెట్టవలెను. పిమ్మట మనచేతిని వానివక్షస్థలముననుంచి వానినోటినుండి లోపలికివెళ్లిన బురదనీరును తీసివేయవలెను. ఈసమయమున వానినాలుక వానినోటిపయికి వచ్చును. అప్పుడు దానినొక రుమాలుతో పట్టుకొనవలెను. అట్లు తెలివి వచ్చువరకు పట్టుకొని యుండవలెను. ఆనంతరము వానితలయును వక్షస్థలమును పాదములకంటె కొంచె మెత్తుగలేచునటుల వానిని త్రిప్పవలెను. తదనంతర మనుచరులలో నొకడు వానితలకడ మోకరించి యుండవలెను. రెండువైపులనున్న వానిచేతులను చాపి తిన్నగచుండునట్లు చేయవలెను. ఈసాధనముచే వాని ప్రక్కటెములు యెత్తబడును. వెలుపలిగాలి వానిదేహమున చొరగలదు. పిమ్మట వానిచేతుల నతిత్వరితముగ వెనుకకుదెచ్చి వానిరొమ్ముమీద ముడువవలెను. అందువలన రొమ్ము సంకుచితపడి గాలి తొలగిపోవును. దీనికి సహాయముగ చన్నిళ్లును వేడినీళ్లును చేతులతోతీసి వానిరొమ్ముపయిని పోయవలెను. నిష్ప వేలి గించుట కవకాశము కలిగునేని వాని శరీరమున నివ్వతోకాచడము చేయవలెను. పిమ్మట వలవడునన్ని బిల్బలను వానిదేహమునకు చుట్టబెట్టవలెను. ఆశరీరము నుష్ణముకలుగు

వటుల పూర్ణముగ చేతులతో రాయవలెను. నిరాశనంద కుండ చాలకాలమువరకు యీప్రయత్నములన్నియు చేయ వలెను. కొన్నివిషయములలో నట్టి సాధనముల ననేక గంటలవరకు శ్వాసము తిరుగ ప్రారంభించకముందును వెను కనుకూడ చేయవలెను. స్మారక చిహ్నము లగుపడిన తోడనే యెద్దియే నుష్ణపానీయము నొసగవలెను. ఉష్ణోదక మున నిమ్మరసము పిండిగాని, లవంగాలు, మిరియాలు, దాల్చి నీపట్ట, ఏని కషాయములుగాని, ముఖ్యముగ గుణమిచ్చు నవిగ కనుగొనబడినవి. పొగాకు వాసనకూడ నుపయోగ కారిగ రుజువు పడినది. రోగిచుట్టు జనులను మూగనీయ రాదు. అందువలన వాయు ప్రసారము ప్రతిబంధించును. అట్టి విషయములలో మరణ చిహ్నము లిట్లుండును. “శ్వాస ము పూర్ణముగ నిలిచిపోవుట, హృదయముయొక్కయు, నూపిరితిత్తుల యొక్కయును, చలనము బొత్తిగ నిలిచి యుండుట,” ఇది ముక్కుకడ నెమిలికన్నంచిన కదల కుండిన తలెనియనగును. శ్వాసమందలి చెమ్మవలన చూపుటద్దము నల్లబడకుండుట, కనుదృష్టి నిలుకడయి యర నిమిలిత ముగ నుండుట, రెప్పలు బరువెక్కుట, దవడలు. కదలకుండ స్థిరముగ నిలుచుట, వ్రేళ్లు వంకరగుట, పండ్ల మధ్య నాలుక పైకి వెడలుట, నోటియందు నురుగు గ్రమ్ముట, ముక్కు యెర్రకగుట, శరీరమంతయు తెల్లబారుట, యీ చిహ్నము లన్నియు నొకసా రగుపడిన యా మనుజుడు మరణించెనని తెలియ నగును. కొన్ని విషయములలో నరుదుగ నీ చిహ్న

ములన్నియు గనపడినను పాణిమండను. మరణముయొక్క
నిశ్చయమయిన చిహ్నము శరీరము విడిపోవ నారంభించు
టయే యయి యున్నది. పురాతనములును నౌషధ సాధ
నముల నోరిమిగ నుపయోగించు పర్యంతము రోగి చనిపోయి
నాడని యెంచి యెన్నడును విడువరాదు.

పదునెకండవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు,

కాలుడుపుండ్లు, గాయములు.

ఏ మనుజుని బట్టలకయిన నిప్పంటు కొనునపుడు
మిగుల తరుచుగ మనము భయ భ్రాంతులమయి హాని కలి
గిన వానికి సహాయము చేయుటకు బదులుగ మన తెలివితక్కువ
వలన మరింత చెడుగును కలుగజేయుచున్నాము. కస్మి
క్తి విషయములలో నేమిచేయవలెనో కొనుట
విధ్యుక్త ధర్మముగ నున్నది.

బట్టలంటు కొనినవాడు తన ధైర్యసైర్యములను విడిచి

పెట్టరాదు. బట్టయొక్క యొకకొనను మాత్రమగ్నియున్న
పుడుచేతులతో దానిని నలిపివేయవలెను. బట్టంతయునగ్ని
వ్యాప్తి గాంచినపుడుగాని విశేషభాగ మంటుకొనినపుడుగా
యీమనుజుడు నేలపరుండి నేలనుదొరలవలెను. తివాచీవంట!

దశసరి గుడ్డదొరికినయెడల తక్షణమేదానిని వానిశరీరముచు
ట్టును చుట్టవలెను. నీరుదగ్గరగనున్నయెడల దానిపయిని పోయ
వలెను. నిప్పుఆరిపోయినవెంటనే శరీరముయొక్క యేభాగమం
దయినను కాలినగాయములున్నయెడల మనముకనుగొనవలె
ను కాలుపులున్నచోట సామాన్యముగ శరీరమునకు బట్ట
యంటియుండును. అట్టిసందర్భములో నాయంటుకొనినగుడ్డను
బలవంతముగ చింపివేయగూడదు. మెల్లగ కత్తెరతో కత్తిరిం
చి కాలినభాగములందు దానిని చెదరనీయకుండ విడువవలెను.
అట్లుచేయుటలో చర్మమూడి రాకుండచేయవలెను. ఇదిజరిగినత
క్షణమున నీభాగములన్నిటికిని స్వచ్ఛమయిన బురదపట్లను వేసి
వానిని గుడ్డలతో జరిగిపోకుండ కట్టవలెను. ఇదితక్షణమే మం
టనుపోగొట్టి రోగిబాధను శమింపజేయును. శరీరముననంటియు
న్న బట్టయొక్క ముక్కలపయినికూడ నీపట్లు వేయవచ్చును
అది యెండిపోవనారంభించినవెంటనే తిరుగ పట్టువేయవలెను.
చల్లని నీరుతగులుటకు భయపడవలసిన కారణములేదు.

ఈవిధమయిన ప్రాథమిక సహాయ మొనరించియుండని
యెడల నీదిగువ చెలిపిన విధు లుపయోగకారులుగ కనుగొన
బడును. మొవ్వుఅరటియాకు పయిని ఒలీవునూనెనుగాని
మంచినూనెనుగాని చక్కగపూసి గాయములపయిని వేయ
వలెను. అరటియాకులు దొరకనియెడల గుడ్డముక్కల నుప
యోగించవచ్చును. అవిసెనూనెను నూళ్లుపునీటిని సమభాగ
ములు కలిపి యుపయోగింపవచ్చును. దీనివలన గొప్ప లాభ
ముకలదు. గాయముల కంటుకొనిన గుడ్డముక్కలు కాచిన

పాలు నీళ్లతో కలిపిన దానితో వానిని తడిపిన . సులుభముగ తీసివేయవచ్చును. రెండురోజులయిన పిమ్మట మొదటినునా నె కట్టును తొలగింపవచ్చును. పిమ్మట కొత్తకట్టు ప్రతిదినము కట్టవలెను. కాలిన భాగములవయిని పొక్కులు లేచినయెడల వానిని పొడిచివేయవలెను. చర్మము నగత్యముగ తొలగింప నవసరములేదు.

చర్మము కాలుటవలన సామాన్యముగ పుండ్రపుండ్లుపడి నయెడల బురదపట్టు వేయుటకంటె గుణమిచ్చు మందు మరి యొకటి లేదు. వ్రేళ్ళుకాలినయెడల నీపట్టు వేయునపు డా వ్రేళ్ళొకదానికొకటి తాకకుండునటుల జాగ్రతపడవలెను. ద్రావకములవలన కలిగిన గాయములును అన్నివిధములయిన కాలుడు పుండ్లకును నీ చికిత్సనే యుపయోగించవలెను.

పండ్లెండవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు—సర్పదప్తము.

పాములను గూర్చి మనలో నిప్పటికిని వ్యాప్తిలోనున్న పిచ్చినమ్మకములకు పారములేదు. అనాది సిద్ధముగ సర్పవిష యమున నుపద్రవమయిన భయమును మనము వృద్ధిచేసి యున్నాము. పాముపేరు జెప్పినమాత్రమున మనము భయ పడుదుము. హిందువులు సర్పముల బూజింతురు. సర్పపూ

జ్ఞకై ప్రతిసంవత్సరమున నాగపంచమియను నొక ప్రత్యేక దినము నేర్పరచియున్నారు. ఆదిశేషుడను సర్పరాజు భూభారమును వహించుచున్నాడని వారూహింతురు. మహావిష్ణు వనంతనామక మహాసర్పమునందు శయనించియుండుటచే శేషశాయి యందురు. సర్పహారముల కంతమున నలంకరించు కొనుటచే శివదేవుని నాగభూషణుడని పలుకుచుందురు. సర్వోత్కృష్టవస్తువుల వర్ణించుతరి దానిని వర్ణింప వేయితలలుగల యాదిశేషునకైన నలవిగా దందురు. సర్పముల జ్ఞానవివేకాది గుణములను గూర్చిన మననిశ్వాసమును, దెలుపుచున్నాము. కర్కోటక నామక సర్పము నలమహారాజును కరిచి విరూపుని గావించెనని చెప్పుదురు. అందువలన నలుడు తనసంచారమునం దేవిధమయిన హానిని పొందకుండ జేసినది. పశ్చిమదేశ మందలి కొన్ని క్రైస్తవ జాతులలో నట్టి యూహలు తటస్థించుచున్నవి. ఆంగ్లేయ మహాకవు లాంగ్లభాషలో “సర్పము వంటి జ్ఞానమును జిత్తులను కలిగియున్నారని వర్ణించియున్నారు. క్రైస్తవ వేదమగు బైబిలు గ్రంథమున సయితా నవ్వను ప్రేరేపించుకొరకు సర్పాకృతి బొందినట్లు చెప్పబడియున్నది.

జనులెల్లరు సర్పములకు భయపడుటకు నిజమగు హేతువు ప్రత్యక్షముగ నున్నది. సర్పవిషము దేహమంతటను వ్యాపించినయెడల తప్పక మృతినందవలసినదే. మరణ స్మరణ మాత్రమున మిగుల భయాక్రాంతుల మగుచుండ పాముపేరు చెప్పిన మరియును భయపడుచున్నాము. కావున మన సర్ప పూజ మన భయమునకు హేతుభూత మగుచున్నది. పాము

స్వల్పజంతువగునెడల మనచే నారాధింపబడకయే యుండును. అది పెద్దజంతువుగనుకను వింతయగు నాకర్షణ శక్తిగల దగుటను దానికి దేవత్వారోపణ గావించి పూజించుచున్నాము

పాము పశుబుద్ధిగల జంతువనియు, గనబడినవెంటనే దానిని చంపవలెననియు నిప్పటి పాశ్చాత్య ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు సిద్ధాంతీకరించియున్నారు. దొరతనమువారి లెఖ్యులవలన 20,000 ల మందికి తక్కువగాకుండ ప్రతిసంవత్సరము హిందూదేశమున సర్పదష్టమువలన చనిపోవుచున్నారని మేము తెలిసికొనియున్నాము. దొరతనమువారు విషసర్పమును జంపిన వారికి బహుమానము లొసగుచున్నారు. అందువలన దేశ మేమాత్రమయిన లాభము గాంచిన దాయని యొక ప్రశ్న యడుగబడుచున్నది. పామెప్పుడును స్వేచ్ఛగా కరవదని మన యనుభవమువలన మన మెరిగియున్నాము. కాని దాని కేవిధమయిన తొందర కలిగినను పగదీర్చుకొను నుద్దేశముతోమాత్ర మది కరచును. దాని యూహలు దాని నిర్దోషిత్వమును చెలువుచున్నవి. హిందూస్థానమునగాని యందలి యే భాగమునగాని పాములనుండి విముక్తిగావించు యత్నించుట గాలితో ద్వంద్వయుద్ధము చేయ బ్రయత్నించుట వలె మిగుల హాస్యాస్పదముగను నిష్ఫలముగను నుండును. ఒకానొక ప్రదేశమునందు పాములులేకుండ నాశనము గావింపవచ్చునుగాని విస్తారముగ నా పాములను గావించుట సాధ్యము కానేరదు. హిందూదేశమువలన గొప్పదేశములో పూర్తిగ సర్పదష్టములు లేకుండ నిర్మూలము

లముచేయు ప్రయత్న మనివేకముతో గూడినసాహసకార్య మనుట నిస్సంశయము.

మనలను ఇతర జంతు జాలమును సృజించిన దేవుడే పాములనుగూడ పుట్టించి యున్నాడను సంగతి నెన్న దును మరువకుందుము గాక. దేవుని మార్గములు శోధ నా సర్వములు కాని సింహము పులి పాము తేలు మున్నగు దుష్ట జంతువులను మానవజాతిని వినాశము గావింప దేవుడు సృజించి యుండలేదని మనము మనో నిశ్చయము కలిగి యుండవచ్చును. కనబడిన చోటులనెల్ల తమ్ము నాశనము చేయుచుండుటచేత మనుష్యజాతి, తమ వినాశము కొరకు దైవముచే సృజింపబడి యున్నదని పాములన్నియు సభచేసి తీర్మానించుకొనిన యెడల నా తీర్మానమునకు మన మంగీక రింతుమా? ఎన్న డంగీకరింప నేరము. సర్పము జన్మ చేతనే మనుష్య శత్రువని యనుకొనుట నిశ్చయముగ పొరపాటు.

అడవులలో తిరుగుట వాడుకగా నుండిన యసిస్సీ వాసియుగు సెయింటు ఫ్రాన్సిస్కు దొరగా రను మహా నీయుడు పాములచేగాని నన్యమృగములచే గాని యేహానిని గాంచలేదు. అవి యాయనతో మిగుల స్నేహభావముతో నుండసాగెను. అట్లే వేలకొలది యోగులును ఘోరులును హిందూస్థానారణ్యములలో సింహ శార్దూలాదులు సర్ప ములు మొదలగు క్రూరవన్యసత్వములనడుమ జీవించు చుండిరి. ఈ జంతువులవలన వారెన్నడునెవరును మృతిజెంది యున్నట్లు

వినియుండలేదు. “వారా యరణ్యములలోనే మృతిజెందెడి యుండిరి. మనము చాలదూరమున నుండుటచే దానిని గురించి వినియుండలే”దని వాదింపవచ్చును. అటులనే యుక్తి కరంతము. అరణ్యవాసులగు యోగుల సంఖ్యను, కానల నుండు సర్పవ్యాఘ్రాది వన్యజంతువుల సంఖ్యతో సరిపోల్చిన యెడల నత్యల్పము. అందుచే నీ జంతువులు మనుష్యశత్రు వులుగ నుండునెడల యోగికుల మంతయును నితరాటవిక జీవులును నిరాయుధులుగ నుండుటచే వాని యూర్భాటముల తొలగించి రక్షించుకొనజాలనందున నతిత్వరగ నవి నశించును.

వా రేవిధమునను నశింపలేదు. కాబట్టి సర్పముల వలనను, వన్యసత్వముల వలనను నడవులలో నేయపాయమునులేక జీవించు చున్నారనుట నిర్ధారణాంశము. మనుష్యు డితర జీవులయెడల శత్రుత్వము పహించకుండునెడల న వానికి శత్రువులు కానేరవను సిద్ధాంతమందు నాకు పూర్వ విశ్వాసముకలదు. మనుజుని గుణవిశేషములలో ప్రేమ మిగుల గొప్పది. అదిలేకున్న దైవపూజ వ్యర్థమగును. అ యన్నిమతములకు మూలకారణముగ నుండును.

ఇంతియెగాక సర్పవన్య సత్త్వాదుల క్రూరత్వము మను ష్యస్వభావముయొక్క ప్రతిఫలమును దాని ఫలితమును న మనమెంచి తీరవలెను. సర్పాదులకంటె మన మల్పహిత మగుదుమా? మన జిహ్వాలు పాముకోరలకంటె నల్పవిష భరితములా? ఘలులు సింహములు మొదలగు క్రూరవ

సత్యములవలె మనమును నిరపరాధులగు మనసోదరులను
మన కెర జేసికొనుచుండలేదా? మనుజుడు సత్పూర్ణముగ
హింసాస్వభావదూరుడగుచో నితరజంతు జాలమంతయు
వానితో సఖ్యము కలిగియుండునని సమస్త వేదశాస్త్రము
లుద్ఘోషించుచున్నవి. సింహమునకును గొట్టెపిల్లకును జరుగు
భయంకర కలహములు గందరగోళములవంటి ఘోరమగు
పోరులు మన స్వంతజంతువులలో జరుగుచున్నపుడు అంతకం
ఠెను విశేషసంగతు లీబాహ్య ప్రపంచమున జరుగుచుండిన
నేమి యాశ్చర్యము?

మనచుట్టునున్న ప్రపంచముయొక్క ఛాయామాత్రుల
ముగ మనమున్నాము. బాహ్యప్రపంచముయొక్క యన్నిరూ
పములును మనహృదయాదర్శమున ప్రతిఫలించుచు కనబడు
ను. మనము మనస్వభావమును మార్చుకొనునెడల మనచుట్టు
నున్న సర్వప్రపంచము ననివార్యముగమారును. బలవత్తరమ
గు నాత్మబోధాసహాయమువలన తమస్వభావమును మార్చు
కొను స్త్రీపురుషులకు ప్రత్యేకముగ ప్రపంచమంతయు భిన్న
రూపము పొందియున్నదని మనముకనుగొందుము. దైవసృష్టి
యొక్క మహావైచిత్ర్యమును, సుఖముయొక్క నిజమయిన
మహారహస్యమునునిదియె. మనప్రవర్తన ననుసరించి మనస
త్యాసత్యములుండును. ఈవిషయమున మనమితరుల నెంతమా
త్రము విశ్వసింప నగత్యములేదు. సర్వదష్టమునుగూర్చి యధి
శ్ఠముగ వ్రాసినందుకు క్షమాపణమిదియ. పాముకాటునకు మ
రలచికిత్సా మాత్రములను దెలుపుటకంటె నీవిషయమున కే

రికొంత విస్తరించి తెలుపుట మేలనియెంచి యవివేకయుక్తభ
యవిముక్తులమగుటనుగూర్చి కనపరచుట బాగనియెంచితిమి.
మేముచర్చించిన పద్ధతుల నొకపాఠకమహాశయుడేని యాచర
ణమునకు దెచ్చికొనినయెడల మాయత్నము సంపూర్ణఫలయు
క్తమయ్యెనని సంతసించుము. ఇంతియగాక జనాదరమునుగాం
చిన సుఖాధారపద్ధతులను తెలుపుటకుగాను ఈపుటలనువ్రా
యుట మాయాశయముకాదు. ఆయంశము నామూ
లాగ్రముగ పరికించి యారోగ్యమునుగురించి ముఖ్యాంశముల
వివరించుటకుగాను దీనినివ్రాసితిమి.

సంపూర్ణారోగ్యవంతుడును, నుష్ణోద్రేకముచే రక్త
మాలిన్యము గాంచని వాడును, ఆరోగ్యకరసాత్వికాహారభో
యును, తాత్కాలికసర్పవిషబాధితుడు గానేరడు. ఇందుకువ్యతి
రేకముగ త్రాగుబోతును, ననారోగ్య భోజనమొనర్చుటచే ర
క్తము కలుషితమగు మనుజుడును సర్పదష్టుడగుచో నావిషము
తక్షణ మెక్కుటయే గాక ప్రాణాపాయకరముకూడ నగునది.
ఉష్ణ మొదలగు పదార్థములను వర్జించిన వాడును, యాహార
మాత్ర జీవియు నగువా డేవిధమయిన విషబాధితుడు గాకుం
డు సంత స్వచ్ఛముగ నుండునని యొక వైద్యుడు దృఢముగ
బలికియున్నాడు. ఇది యెంతవరకు సత్యమో తెలుపుట చా
లినంత యనుభవము నాకీ విషయమునలేదు. ఒకప్పుడు ప
త్స్యరముల వర కుష్ణ మొదలగు పదార్థములతో కలియని
యాహారమును భుజించు వాడు ఇంత బలము పొందజాలడ
ని మేము చెప్పగలము. దురభ్యాసముల వలన చిరకాలస్థము

గ మలినమయి విషప్రాయమైన రక్త మొకటి రెండు వత్సరముల స్వల్పకాలమున యుక్త స్థితిలోనికి రాజాలడు.

భయభ్రాంతులును నాగ్రహగ్రస్తులును సామాన్యస్థితి యందుండు వారికంటె సతి సుకరముగను సతి వేగముగను విషపీడితులగుదురని ప్రకృతి శాస్త్రప్రమాణముచే ఋజువు చేయబడియున్నది. భయకోపములు నాడిని, హృదయమును, సామాన్యముగ నుండు వేగముకంటె నెక్కుడు వడిగ కొట్టుకొనజేయునని ప్రతివాడెరుగును. రక్తనాళములలోని రక్తవాహిక వడిగ నుండుకొలది యుష్ణోగ్రత యధికముగనుండును. దుష్టములగు నింద్రియ వ్యాపారముల వలన నుత్పన్నమగు నుష్ణ మారోగ్యకరముకాదు. మిగుల హానికరమగును. కోపము నిశ్చయముగ జ్వరముయొక్క భేదరూపము. కావున సర్పదష్టమునకు యుక్తమగు విరుగుడు మితమగు సాత్వికాహార భుక్తియును, శ్రోధభయాది దుష్టమనోవ్యాపారవర్జనమును, భయమునకు తావియ్యకుండుట, స్వచ్ఛమును దివ్యము నునయిన జీవరక్షణ శక్తియందలి సంపూర్ణ విశ్వాసమును నిలుపుకొనుట, మన మెల్లపుడును దేవుని చేతులయందున్నామనియు, మన కాయన నియమించిన జీవిత పరిమాణ మే హేతువు వలనను హెచ్చుటగాని, తగ్గుటగాని జరుగ నేరదనియును, పూర్ణవిశ్వాస మాత్మ్యమందు గలిగి యుండుట నయియున్నది. భోక్తు ఎలిజబెత్తు చిత్రవస్తు ప్రదర్శన శాలాధ్యక్షుడును, సాములు, వానిబేదములు, వాని యలవాటులు మొదలగు వానిగూర్చి పరిశీలనమునం దతని జీవితకాలమున

చాలభాగము వినియోగించినట్టియు, పాముకాటు, దాని చికి
తాతంత్రము విషయమున ప్రబలాధారుడునగు డాక్టరు ఫిట్జిసీ
మనుదొరగారు తన చిరకాలస్థమగు వివిధ శోధనలకు ఫలిత
ముగ పాముకాటుచే కలిగెననెడి మరణములలో ననేకములు
భయముచేతను వైద్యు లుపయోగించు పిచ్చి పిచ్చి మందుల
వలనను కలుగుచున్నవని చెప్పియున్నాడు.

పాములన్నియును విషయక్తములు కావని మనము జ్ఞా
పకముంచుకొనవలెను. విషముగల పాములన్నిటి కాటు తక్షణ
మేయుప్రదవము కలిగించునవియునుకావు. ఇంతేగాక పాములు
తమ విషమును కరవబడినవాని శరీరమున నెక్కించుట కన్ని
వేళల నవకాశము కలిగియుండవు. కాబట్టి విషసర్పము కరచి
నప్పుడు సయితము మనము భయమునకు చోటియరాదు.
మిగుల సామాన్యములగు విషహరౌషధములన్ననో
యితరుల సహాయము నపేక్షింపకుండ మనమే వాని నుప
యోగించుకొనవలెను.

పాము కరచిన చోటునకు పైని తక్షణమే పిగియగు
కట్లను చుట్టునుగట్టి, రక్త నాళములగుండ విషము పైకెక్క
కుండ నాకట్లను బలమగు పెన్నిలు పుల్లలతోగాని, కర్ర
ముక్కలతోగాని బిగించవలెను. పిమ్మట నా గాయమును
వాడియగు కత్తికొనతో నంగుళము లోతువరకు కోసివేయ
వలెను. అందువలన విషయక్తగుగు రక్తము స్వేచ్ఛగ
కాగును. ఆ గాయమునిండ నంగుళలలో వికీర్యింపబడు గాఢ
మగు యెరుపురంగు కలిగిన పొటాసియం పర్యాంగినేలు :

చూర్ణము నెక్కించవలెను. అది దొరకని యెడల గాయము నుండి కారు నెత్తురును చక్కగ పీల్చియుమియవలెను. ఈ పనిని విషమంతయు తొలగిపోవు సరకు రోగిగాని యితరులుగాని చేయవలెను. పెదవులపయిని, నాలుక మీదను గాయములు గలవా రీవిషరక్తమును పీల్చరాదు. ఈ చికిత్సను సర్పదష్ట మయిన యేడు నిమిషముల లోపున జరుపవలెను. అనగా విషమెక్కి శరీరమున వ్యాపించ నవకాశము కలుగక మున్న యీ విషరక్తగ్రహణ చికిత్సను చేయవలెను. ఇంతకు ముందు తెలిపియున్న రీతిని బురద చికిత్సయందు ప్రత్యేక పాండిత్య ముగల జర్మనీ వైద్యుడు రోగిని మట్టితో పూడ్చుటవలన పాము కాటును నివారింపజేసినట్లు చెప్పి యున్నాడు. పాము కాటులలో మంటి యుపయోగమును గురించి నేను శోధించి యుండక పోయినను, నితర విషయములలో నాయనుభవ మునుబట్టి దాని గుణములనుగూర్చి నాకపార విశ్వాసము కలదు. పొటాసియం పెగ్మాంగినేటు నుపయోగించుట గాని, విషరక్తమును పీల్చుట గాని జరిపిన పిమ్మట సరంగుళము దళసరిగ గాయమును క్రిందను మీదను కప్ప గలిగి నంత పెద్దదిగ బురదపట్టు వేయవలెను. ప్రతి యింటను బాగుగ గుండజేసి చక్కగ జల్లించినమన్ను నొకడబ్బాతో ను పయోగమునకు సిద్ధముగ నుంచుకొనవలెను. దానికి వెలుతురును గాలియు తగిలి పడునులేకుండునటుల నుంచవలెను. అవ సరమగునపుడు లభ్యమగునటుల కట్టుకట్టుటకు గుడ్డలనుకూడ నుంచుకొనవలెను. ఇవి సర్పదష్టముననేగాక యసంఖ్యాకముల

గు నితర వ్యాధులలో గూడ పనికివచ్చును.

రోగి స్మారకము తప్పియుండినపుడు గాని శ్వాసనిలిచి పోయినట్లుగుపడినపుడు గాని నీటమునుగుట సందర్భమున నుపయోగించిన కృత్రిమశ్వాసోత్పన్న విధానమును చేయవలయును. జ్వప్తికలుగుటకు వేడి నీళ్లనుగాని యంతకంటెను మేలయిన లవంగాలు దాల్చినిపట్టతో కాచినకషాయమును గాని మిగులనుపయుక్తముగ నుండును. రోగిని గాలితగిలెడు ప్రదేశమున నుంచవలెను. వానిదేహము చల్లబడినయెడల నుష్ణోదకపు సీసాల నుపయోగించవలెను. లేనియెడల వేడినికలిగించుటకు వేడినీటిలో ప్లానలు గుడ్డను ముంచి బాగుగా పిడిచి వానితో నొడలెల్ల చక్కగ కాచవలెను.

పదమూడవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు, తేలుకాటు.

దేవుడు తేలుకాటు బాధ నెవరికి కలుగజేయ కుండెడు గాత యను లోకోక్తియే యాబాధ యెంత తీవ్రముగ నుండునో తెలుపుచున్నది. నిశ్చయముగ నిది పాము కాటుకంటెను తీవ్రముగ నుండును. కాని మనము దాని కంటెగా జడియకుండుము, అది దాని కంటె తక్కువ యానాయమును గలిగించును. రక్తశుద్ధి పూర్ణముగ గలవాడు తేలుకాటునకు యపద సగత్యమెంత మాలిమును లేదు. తేలుకాటు

చికిత్స లతి స్వల్పములు. వాడియగు కొనగల కత్తితో కుట్టిన తావున కోయవలెను. ఆ గాయమునుండి వెలువడు రక్తమును మెల్లగ బీల్చవలెను. ఈ భాగమునకు పయిని గట్టిగ బిగించినకట్టు విషవ్యాప్తి నాపును. బురద కట్టుకట్టిన తక్షణమే బాధ తగ్గును.

నీళ్లను వినిగరును సమభాగములుగ కలిపి దానితో తడిపిన గుడ్డను కుట్టిన భాగమున దళసరిగ కట్టుగట్టుట గాని దానిచుట్టునున్న ప్రదేశము నంతయు నుప్పు నీటితో తడుపుట గాని చేయుమని కొందరు గ్రంథకర్తలు సలహా నిచ్చి యున్నారు. కాని తేలు కుట్టుటచే బాధజెందు దురదృష్టవంతులవలన స్వయముగ పరిశోధింపబడుటచే నన్నిటిలోను మిగుల గుణమిచ్చు చికిత్స నిశ్చయముగ బురదపట్టేయని తేలినది. ఈ పట్టును సాధ్యమగు నంత దళసరిగ వేయవలెను. రెండు సేర్లమన్ను సహిత మీపనికెక్కువకాదు. ఇందు కు దాహారణముగ వ్రేలు బలముగ నున్నయెడల నీ పట్టు మోచే తివరకు వ్యాపింపవచ్చును. పెద్దపాత్రలో నుంచిన తడిబురదలో మునుగుటుల కొంత కాలమువరకు చేతనుంచిన యెడల నది బాధను తక్షణము నివారింపజేయును.

జెర్రీ మొదలగు వివిధ జంతువులు కుట్టిన యెడల గుండెల కుట్టినపుడు చేయు చికిత్సలనే చేయవలెను.



పదునాల్గవ ప్రకరణము.

ఉ ప స ం హా ర ము .

ఆరోగ్యవిషయమున నే జెప్పబూనిన దంతయు నిపుడు చెప్పితిని. మాపాఠక మహాశయుల యనుజ్ఞను పొందక మును పీ పుటలను వ్రాయుటలో నాయుద్దేశము నొకటి రెండు మాటలలో జెప్పెదను.

ఈ గ్రంథమును వ్రాయుచు నాలో నేను “ఇందరు మహామహులుండ నేనె యీ గ్రంథము నేల వ్రాయవలసి వచ్చిన దని ప్రశ్నించు కొనుచుంటిని. నేను వైద్యవిద్య నెరిగిన వాడనుకాను. ఇందు జర్చింపబడిన విషయములయందసంపూర్ణ జ్ఞానము కలవాడను. అట్టి నావంటివాని కీ రీతి పోత్తమును వ్రాయబూనుట యెంతమాత్రము న్యాయము కాదు.

ఇందుకు నాయుక్తియిది. వైద్యశాస్త్రమే దానియంత నది యసంపూర్ణ జ్ఞానాధారముకలది. అందిచాలవరకు బూటకమయియుండును. అందుచేతనే వైద్యమని యర్థమిచ్చు భేషజ శబ్దమునకు బూటకమని లోకవ్యవహారము. కాని యీగ్రంథమును మిగుల పవిత్రోద్దేశములతో వ్రాయబూనితిమి. ఇందు వ్యాధులనెట్లు నివారింపవలెనను విషయమున విభులముగ తెలుపక వాని నాటంకపరచు సాధనముల వివరింప

యత్నము గావించితిమి. వ్యాధిరాకుండ నాపుట స్వల్పవిషయ మనియు, అందును గూర్చి విశేషము ప్రత్యేక జ్ఞాన మనవ సరమనియు, నీ పద్ధతుల నాచరణమందుంచుట యెంతమా త్రము సుకరము కాదనియు కొంచెమాలోచించిన తెలియ గలదు. సమస్త వ్యాధుల యుత్పత్తిచికిత్సల యేకీభావమును గనబరచుట మాయాశయముగనున్నది. అందువలన తమరు వ్యాధిబాధితులగునపుడు తమ రుజులను తామే చికిత్సల గావించుకొన జనులెల్లరు నేర్చికొందురు. ఆరోగ్యశాసన ముల ననుసరించుటలో నెంత జాగ్రత్తగనుండినను వారలు గావింతురు.

మంచియారోగ్య మన్నిటిలో నంత ప్రధానముగ నుండనేల? దానిపొందుట కంతగ ప్రయత్నింపనేల? ఆరోగ్య మునుగూర్చి మనము శ్రద్ధ గనవరచలేదని మన ప్రవర్తన తెలుపుచున్నది. మన మానందసౌఖ్యముల ననుభవించుటయు స్వశరీరవిషయమున గర్వముగాంచుటయు మన పర్యవసాన ములుగ బరిణమింపజేయు నారోగ్యమును గోరునెడల నిశ్చయముగ మనశరీరములు మలినరక్తము కొర్రువ్వ మొదలగు పదార్థములతో నిండియుండును. శరీరము దైవనివాసమని సర్వమతము లంగీకరించుచున్నది. దాని సహాయమున మనల నిర్మించిన జగద్రక్షకుని భక్తియుక్తులతో నేవించి యారాధిం చుట మాత్రమే శరీరము మనకు ప్రసాదింప బడియున్నది. దానిని బాహ్యభ్యంతరములయందు నిర్మలముగ నుండునట్లు చేయుట మనకు విధ్యుక్తధర్మము. కాలమువచ్చినపుడు మన

మెట్టి నిర్మలదశలో దానిని పొందియుంటిమో యట్టి నిష్క-
శంకదశలో దాని వాతకర్పింపవలెను. ఈయొడంబడిక మర-
తులను భగవత్తుష్టిగ మనము నెరవేర్చితమేని నిశ్చయముగ
నాపరాత్పరుడు మనల ఒహూకరించి మోక్షప్రాప్తులుగ
జేయును.

ప్రపంచసృష్టిలోని జంతు శరీరము లొకరీతి నింది-
య వర్గముతో చూచుట, వినుట, వాసనచూచుట, మొదలగు
సమానవిషయములతో బ్రసాదింపబడి యున్నవి. ఆజంతుక లే-
బరములన్నిటిలోను మనుష్య దేహము తమ మయినది. కను-
కనే యది సకల ఫలప్రదాయిని యగు చింతావణినాబరగును.
మనుజుడు మాత్రమే జ్ఞానముతోను నూహాప్రహలతోను
దేవుని పూజింపగలడు. జ్ఞాన శూన్యమగు దైవభక్తి వలన
మోక్షముండదు. మోక్షములేనిచో సౌఖ్యముండదు. మాను-
షదేహము దేవాలయమనియు దానిని దైవపూజ నిమిత్తమయి-
యుపయోగింపవలెననియు సత్యగ్రహణము చేయవలెను. ఆ-
త్యమును గ్రహించినపుడే శరీరము నిజమయిన ప్రయోజనకా-
రియగును. అట్లుకానిచో నెముకలు, మాంసము నెత్తురును
వానినుండి వచ్చు విషముకంటెను నది కుషుగు నీరు గాలితో
నూడిన మురికి వాతముకంటె నుపయోగమయినది కాదు.
తోనుకూసములు తదితరద్వారములగుండ వచ్చెడు వదార్థము-
లను మనము ముట్టుటకుగాని, యసహ్య పడకుండు తలంచుట
కుగాని, ప్రయోజన హీనములగు సంత మునుముగ నుండును.
వానిసహ్యములగునటుల పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనుటకు

విశేష యత్నమవసరము. శరీరము కొరకబద్ధములను, మోసములను, వ్యభిచారాభ్యాసములును, సంతకంటె దుర్గుణములను నవలంబించుట మిగుల నవమానకరముకాదా! ఈదుర్మార్గతల కై షవ యప్రయాసల కోర్చి, పెళుసుగనుండు నీయముకల జీవమును సంతరించుకొనుట యంతకంటెను నవమానముకాదా!

మన శరీరవిషయమున నిదియే సత్యమయిన యంశము మిగుల నుపయుక్తములును శ్రేష్ఠములును నగు వస్తువులె వాని ప్రయోజనములతో తుల్యమగు దుష్టశక్తుల గర్భీకృతములుగ జేసికొని యుందురు. అటుల కానినాడు వానినిజమగు విలువ నామోదింప నశక్తులమగుదుము. మన జీవనాధారమును, తదభావమున మన మొకగంటకాలమయిన జీవింప శక్తులముగా కుండ జేయునదియునగు సూర్యకాంతి యన్నివస్తువులను భస్మమగునట్లు కాల్చివేయ శక్తినిగలిగియున్నది. అట్లే రాజు తనప్రజల కపారమైన మేలు చేయవచ్చును. అతడే చెప్పరాని కీడు చేయుటకును నాధారమయియుండును. నిశ్చయముగ శరీరమును మంచి సేవకునిగ భావింపనగును. కాని యదియె యజమానిసమృద్ధుల దానిదుష్టశక్తు లపారమయియుండును.

మన యాత్మకును, సైతానునకును మన శరీర రాజు పరిపాలనమును గూర్చి యెడతెగని యుద్ధము జరుగుచుండును. ఆత్మజయము పొందిన యెడల మన దేహము మిగుల యోగ్యత గలిగియుండుటకు బలవత్తర సాధనముగ నుండును. పయితాన జయము గాంచినచో నది దుర్మార్గత కత్తువై

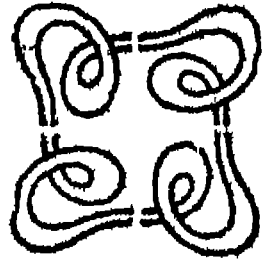
శయ్యగా నేర్పడును. దుర్మార్గమునకు దాస్యమును మలిన పదార్థ పూరితమును, దుర్వాసనా భరితమును, దుర్వ్యాపార కరణయోగ్య కరచరణాద్యవయవ యుక్తమును, అభోజ్యాభోజియు, నవాచ్యవాక్యోచ్ఛారణ చణరసనాయుక్తమును, సదృశ్య పదార్థాపలోకనశీలనేత్రద్వయ సహితమును, నశ్చ తప్రసంగశ్రవణయోగ్యకర్ణద్వయ యుతమును, వాసనా యోగ్యగంధగ్రహణ పరాయణనాసారంధ్ర సహితమును, నగు దేహధారణము కంటె నరకనివాసమే మేలుగ నుండును. కాని యేమనుజుడుగాని స్వర్గమని భ్రమజెంది నరకమున బ్రవేశింప పొరపాటున నయిన బ్రయత్నింపనేరడను నపుడు నరకము కంటెను హైన్యముగ నెంచబడవలసి యుండియు, స్వర్గతుల్యముగ మన మెంచుచుండుట మిగుల వింతగనున్నది. ఈ విషయమున మన గర్వము ప్రబలమయినదిగను, మన దంభము శోచనీయముగను నుండును. మరుగుదొడ్డిని దివ్యభవనముగను, దివ్యమందిరమును మరుగుదొడ్డిగను నుపయోగించువారు తమ యవివేకతాఫలితమును నిశ్చయముగ పొందుదురు. మన శరీరము నిజముగ నయితాను ప్రభుతకులోబడి యుండునెడల, మనము నిజమయిన సఖముల ననుభవించు చున్నామని మన మూహించు నట్లయిన నిశ్చయముగ భయంకర ఫలితముల వందనీయముగ నుండును.

దైవశాసనములకు విధేయులమై జీవింపవలయు ననియు

లనను, సయితాను యొక్క యధికారమును నిరాకరించుట వల
నున, సంపూర్ణ సౌఖ్యముల నందగలమను ఘనమగు సత్యమును
బోధించుటయే యీ గ్రంథమున మాప్రయత్నము. నిజమగు
నారోగ్యములేక నిజమగు సౌఖ్య మసాధ్యమగును. జిహ్వాను
కఠినముగ లోబరచు కొననినాడు నిజమగు నారోగ్య ములవ
డదు. మనజిహ్వాను మనము లోబరచుకొంటిమేని ఇతరేంద్రి
యములన్నియు తమకు తామె యప్రయత్నముగ మనకు
లోబడును. ఇంద్రియ నిగ్రహముగలవాడు లోకమంతయును
జయించును. అతడు సాక్షాద్దైవ స్వరూపుడనదగు గీతాపఠన
మున శ్రీకృష్ణభగవానునియొక్కయు, బైబిలును పఠించి కీర్తు
మహాశయుని యొక్కయు, ఖురానును జదివి యల్లా యొ
క్కయు తత్వముల సత్యమును గ్రహింపజాలడు. వారితత్వ
ములను గ్రహింప నేకైక నాథనము స్వచ్ఛమై, ఘనమై
యొప్పు యోగ్యత నభివృద్ధి గావించుటయే యైయున్నది.
యోగ్యత సత్కార్యాచరణము వలనను, సత్కార్యములు
నిజమువలనను కలుగుచున్నవి. సత్యము సర్వశ్రేయములకు
మూలము. అది ఘనకార్యాచరణమున కాధారము. అది
యన్నిసద్గుణములకు పుట్టినిల్లు. నిరయ దూరమగు సత్యావ
లంబనము నిజమగు యారోగ్యముయొక్క యితర విషయ
ములయొక్కయు బీగముగనున్నది. ఈ మహావిషయము

మాపాఠకుల కభ్యాసము గావించుట యందు మేము జయము
గాంచితిమేని యీ గ్రంథమును వ్రాసిన మాయుద్దేశము
సంపూర్ణముగ నెరవేరినదగును.

సంపూర్ణము.



త ప్పొ ప్పల ప ట్టిక.

—•••••—

పుట.	పేరా.	పంక్తి.	తప్ప.	ఓప్పు.
౪	౨	౯	పంజరాంగములుగ	పంజరాంగములుగ
౫	౪	౭	సంబంధమునే	సంబంధమే
౮	౧	౬	మాదెరాసుకు	మదరాసునకు
౧౦	౨	౧౧	పీల్చుటనమనము	పీల్చుట వమనము
౨౨	౧	౧౩	అవి	అది
౩౨	౧	౧	కృముచే	ధిక్యముచే
౩౪	౨	౪	వింత! వారియిండ్లలో	వింతవారియిండ్లలో
౪౬	౩	౧	తీయుటకు	తినుటకు
౪౭	౧	౨	కేవలన్నమును	కేవలమన్నమును
౫౨	౨	౬	దుర్ఘము	దుర్ఘటము
౫౮	౧	౧౧	యుందురు	యుందుము
౬౩	౧	౨౦	బలముగను	బలమును
౬౪	౨	౮	స్వామిదారు	స్వానుదారు
౬౯	౧	౩	చూడతగనదిగ	చూడతగనిదిగ
౭౨	౧	౨	వస్త్రాధికము	వస్త్రాధికము
౭౩	౧	౧౬	బలముగ	బలహీనముగ
౭౪	౧	౧౦	నూరులలో	నురులలో
౭౯	౧	౧౪	చదువుము	చదువునుము
౮౦	౧	౭	గ్రహించు	గ్రహించును

౮౧	౨	౧౧	భూయుక్తమగు	భూయిష్టమగు
౮౩	౧	౨౩	నాయపభ్రమ శముల.	నాయపభ్రమ ముల.
౮౪	౧	౪	యుంటినిని	యుంటినని
	౧	౮	సరిపోల్చుకొని	సరిపోల్చుకొని
౮౫	౧	౭	నవాచ్య	నవాచ్య
	౧	౧౦	మందు	ముందు
	౨	౧	విహాహితులు	వివాహితులు
౮౬	౧	౮	పృథగ్మయల	పృథగ్మయల
౯౦	౩	౨	యుష్టోదక	యుష్టోదక
౯౧	౧	౧౨	వెంటెయొకటనే	వెంటెయొక
౯౮	౩	౫	వేల్పాడు	వేల్పాడు
౧౦౭	౨	౧౦	యెడల్య	యెడల
౧౧౯	౧	౧౫	యారోగ్యమును	యారోగ్యమును
౧౧౫	౨	౮	మనము	మనము
౧౩౮	౨	౧౦	కాచడము	కాపటము
౧౪౦	౧	౩	పురాతనములును	పురాతనములుగు
౧౫౦	౨	౨	కాటు	కాటులు
౧౫౦	౩	౩	కట్లను	కట్లను
౧౫౪	౩	౨	అంది	అందు
౧౫౬	౧	౨	వాతకర్పింపవలెను	నాతనికర్పింపవలెను
౧౫౭	౨	౧౨	యజమానినపుడు	యజమానుడగునపుడు

ప్రకృతి.

ఆంధ్ర, ఆంగ్ల ఆరోగ్యవిషయిక మాసపత్రిక.

తీవ్ర సంపుటము 1921 ఆగస్టు నెలనుండి ప్రారంభమైనది.)

వైద్యుల సలహా సహాయము లక్కుట లేకనే శ్రీ పురుషు లెల్లరును, ముఖ్యముగా తామే సకలరోగములను నులభముగను, చౌకగను నివర్తింప కేసికొనుటకు జలము, వాయువు, మృత్తిక, పథ్యము, విశ్రాంతి, విద్యుచ్ఛక్తి, వీర మర్దనా ద్యనేక నిరౌషధ (స్వాభావిక) నిశ్శస్త్ర చికిత్సా విధాములిందు ప్రకటింపబడుచున్నవి. ఈపత్రిక కీర్తిశేషులగు శ్రీ వైద్యరత్న పండిత డి. గోపాలాచార్యుల వారి యాశీర్వాదమును బొందినది. తొట్టి స్నానములు చేయువారికేగాక సకల జనులకును మిక్కిలి యుపయుక్తమైనది. ఇంకాండు, అమెరికా, జర్మనీ నిరౌషధ వైద్యశాలలలో నవలంబింపబడుచి విధి చికిత్సలును, ఇంగ్లీషు పత్రికలలోని ముఖ్య వ్యాసములకు భాషాంతరీకరణములును, ఈ చికిత్సల వలన వ్యాధులను నివర్తింపజేసి కొనిన వారి క్రొత్తాంతములును, పాఠకుల ప్రశ్నలకు సదుత్తరములును, సకల శారీరక సహనశీల ఆధ్యాత్మిక వ్యాధులకు సహజములగు భక్తి, యోగ, జ్ఞాన వైరాగ్యాది సాధనములు, దురాచార దురభ్యాసాదులను నిరసించునట్టి కథలు ప్రహసనములిందు ప్రకటింపబడుచున్నవి.

చందా పద్ధతి.

ప్రకృతికి సంవత్సర చందా...	రూ 1-8-0
ఇంగ్లీషు అనుబంధముతో ...	2-0-0
(ఇందు లేనిచో ప్రకటింపబడని క్రొత్త వ్యాసము లుండును.)	
వేదాంతాను బంధముతో ...	2-0-0
ఇందు శ్రీ సాధన నిశ్చలదాస విరచిత "యుక్తి ప్రకాశము" అను హిందీగ్రంథమున కాంధీకరణము ప్రకటింపబడుచున్నది.	
ఇందు అనుబంధములతో	2-8-0
మాదిరి సంచిక	0-4-0

చిరునామా:—

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

ఆంధ్రపరిషత్తు, బెజవాడ.

- 1 గాంధీ మహాత్ముని సంపూర్ణ జీవిత చారిత్రము. వెల 1-(-).
తిలకు మహాగ్ధాజుచరిత్రను, ఉపన్యాసములను వ్రాసిన మానికొండ
సత్యనారాయణ శాస్త్రిగారిచే రసవంతముగ వ్రాయబడినది.
గాంధీమహాత్ముని పటము గలదు.
- 2 ఆరోగ్యమార్గ బోధిని (గాంధీమహాత్ముని విరచితము.) 0-8-
గాంధీ మహాత్ముని పటము గలదు.
- 3 కర్మయోగము. (శ్రీ వివేకానంద ప్రణీతము.) 1-0-
మంగిళాడి పురుషోత్తమకవిచే రచింపబడినది.
- 4 భారతయోధులు. (మహాయోధుల చరిత్రలు) 1-0-
5 శ్రీ మదామాయణ సారము. హాఫ్టాస్ పట
ములతో ముద్దులమూట గట్టుచున్నది. 1-0-
6 చాసారాచు నిర్యాణము (బొబ్బిలి సంగ్రామము,
నాటకము.) శేషాద్రి రమణ కవులచే రచింపబడినది. 1-0-
7 అర్జున పరాభవము (అపూర్వమగు నాటకము) 0-10-
శేషాద్రి రమణ కవులచే రచింపబడినది.
- 8 స్వరాజ్య ధ్వజము. (నాటకము.) 0-8-
పండిత సీతారామకవి కృతము.
- 9 సేవావ్రత మహిమ. (కొండిపర్తి పీఠభద్రాచార్య ప్రణీతము.) 0-2-
10 సత్పాత్రదానము. 0-0-
11 కవిత్వ తత్వము. (ఛందస్సు) 0-8-
12 మనోరమాజయసేనము (నాటకము) 0-8-0
13 ఉపనిషత్సార ధర్మోపదేశములు. 0-8-0
15 స్వామి దయానంద సరస్వతి సంపూర్ణచరిత్ర
ఉపదేశములు. స్వామి చిత్రపటముతో సహా. వెల 1-8-0
16 ననదుర్గము (నవల) 0 0